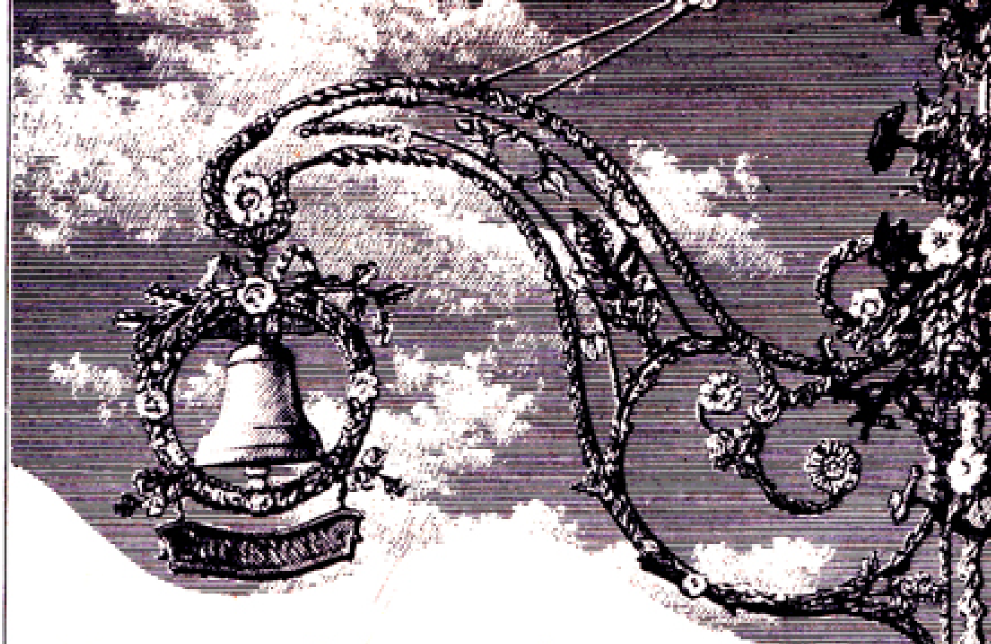
மங்கையர் மலர்

ஜனவரி '87 விலை ரூ 3/-



உங்கள் சிறப்பிதழ்





மங்கையர் மலர்

அன்பு வாசகிகளே!

அடுத்து மலரப்போவது மங்கையர் மலரின் ஆண்டு மலர். நீங்களும் அதில் பங்கு பெற வேண்டாமா?

86ல் வெளியான பனிரெண்டு 'மங்கையர் மலர்' இதழ்களையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவற்றில் வந்த கட்டுரைகள், கதைகள், துணுக்குகள் இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்று உங்களையோ, உங்களுக்குத் தெரிந்தவரையோ பாதித்து வாழ்வை மாற்றியதா?

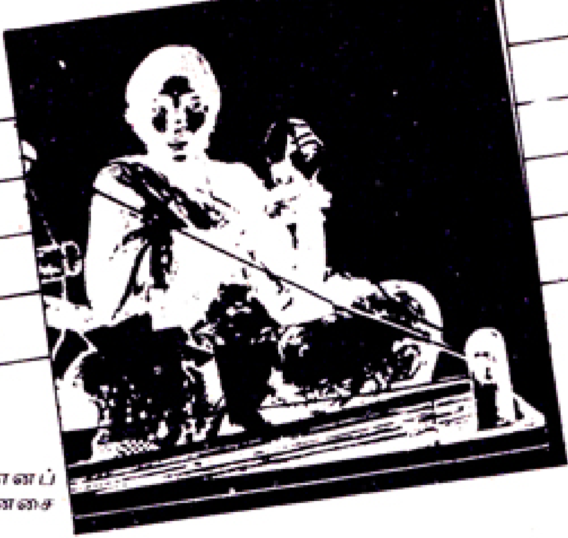
நகைச்சுவையாகவோ, சீரியஸாகவோ இருக்கலாம். எழுதியனுப்புங்கள். பிரசுரமாகும் சம்பவங்களுக்கு பரிசுகள் காத்திருக்கின்றன!

முடிவு தேதி: 15·1·87



உங்கள் குடும்பத்தின் திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு இப்போது ஃபேமிலி பேக்கிலே
சாக்கலேட் சுவை காம்ப்ளான் இப்போது 1 கிலோ பேக்கிலே!
இரண்டு 500 கிராம் பேக்குக்குப் பதிலாக வாங்குங்கள் புதிய 1 கிலோ காம்ப்ளான் பேக், 4 ரூபாய் மிச்சமாக்கிடுங்கள்.
காம்ப்ளான் ஒன்றுதான் உங்கள் குடும்பத்தின் ஒவ்வொருவருக்கும் அன்றாடம் தேவைப்படும் 23 மூலாதார ஊட்டச் சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது—கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புச் சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் மிகச் சிறந்த புரதமான பால்புரதம் (20%)
உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு அன்றாடம் அளியுங்கள் இருவேளை காம்ப்ளான்.
ரூ. 4 மிச்சமாக்குங்கள்
Complan
Glaxo Complan®
COMPLETE PLANNED FOOD
CHOCOLATE FLAVOUR
காம்ப்ளான்® —திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு
ULKA-GL-K-85 TAM

இனிமே எனக்கு என்ன?



'கடலைக் கூட எவ்வளவு ஆழம் எனப் பார்த்துவிடலாம் பெண்களின் மனசை ஆழம் காணவே முடியாது...'

என்பார்கள்... வேறு யார்? இந்த ஆண்கள் தான் பாட்டிலும், பேச்சிலும் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்களேன். ஆனால் நான் ஒரு விஷயத்தில் பெண்களைப் பார்த்து மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டு இருக்கிறேன். அது தான் பெண்கள் தங்கள் உடலைப் பொறுத்த சிந்தனைகளைப் பற்றி.

திருமணமாகாத் வரை தன்னை அலங்கரித்துக் கொள்ளாத பெண்ணே இல்லை.

அஞ்சு வயசு சின்னக் கண்ணம்மா கண்ணில் மைதீட்டச் சொல்லி கண்ணாடியில் இப்படியும் அப்படியும் அழகு பார்த்துக் கொள்வாள்.

கல்யாணமான புதிதில் —

கணவனுக்காகத் தன்னை விதம் விதமாக அலங்கரித்துக் கொள்வாள்.

ஒரு குழந்தை... அப்புறம் இரண்டாவது...

அவ்வளவுதான், உடல் ஏகமாகப் பெருத்து, தஸ்புஸ்ஸென்று, தலையைக் கோடாலி முடிச்சு போட்டுக் கொண்டு...

''எனக்கென்ன இனிமே... அலங்காரம் பண்ணிக்கிட்டு என்ன பண்ணணுமாம்...' என முப்பதாவது வயதிலேயே அத்தைப் பாட்டி போல முழக்குவாள்.

உடம்பைப் பேணிக் காப்பதும், அதை 'சிக்' கென வைத்துக் கொள்வதும் மற்றவர்கள் பார்த்து மகிழ, (பொறாமைப்பட!) என நினைப்பதால்தான் கோளாறு வருகிறது.

எண்ணெய் வழிய, தலையைக் குடுமியாக்கி, அழுக்குப்புடைவையுடன் இருந்தால் மனசும் அழுக்குப் படிந்துவிடும்.

அதுவே 'டிரிம்' மாக இருந்து பாருங்கள். மனது வேண்டாத கசப்பையெல்லாம் நினைத்து, உன்னையே எரிச்சலாகப் பார்க்கச் சொல்லாது.

சும்மாவா சொன்னார்கள், 'ஆள் பாதி, ஆடை பாதி' என்று. அது தோற்றத்திற்கு மட்டுமே அல்ல, நம் மனதுக்கே கூட உற்சாக மூட்டும் 'டானிக்' ஆக அமையும்.

'ஆமாம், எட்டு மணி சமையல், இதோட புருஷன்லேர்ந்து, குழந்தைங்க வரைக்கும் சிசுருஷை பண்ணணும். துணியை தோய்க்க மத்தியானம் நிமிர்றதுக்குள்ளே இடுப்பொடிஞ்சு போகுது. என்னத்தை 'டிரிம்'முனு இருக்கிறது?'

என நீங்கள் முணுமுணுப்பது தெரிகிறது. அலங்கார மைதீட்டி, பவுடர் ஒத்தி, லிப்ஸ்டிக் போட்ட அலங்காரத்தைச் சொல்லவில்லை நான். எப்பொழுதும் 'பளிச்' சென்ற முகமும், கசங்காத உடுப்பும் மனசுக்குச் சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கும். குடுமியாகச் சுற்றுவதை சற்றுத்-தாழ்த்திக் கொண்டையாகப் போட்டுப் பாருங்கள். உங்கள் முகமே அழகாக மாறும்.

சாதாரணமாகவே முப்பது வயதுக்கு மேல் தொண்ணூறு சதவீத பெண்கள் பெருத்து விடுகிறார்கள். 'இனிமே என்ன?' என்ற அலட்சியம், நொறுக்குத் தீனி, எண்ணெய்ப் பலகாரங்களில் ஆசை இவையே காரணம். வீட்டிலே இருந்தாலும் மிதமான உடற்பயிற்சிகளைக் கொஞ்சம் ஓய்ந்த நேரத்தில் செய்யலாம்.

நாமே நம்முடைய உடலை அலட்சியப் படுத்தினால் அப்புறம் யார்தான் நம்மை மதிப்பார்கள்?

அப்புறம் 'எனக்குச் சர்க்கரை, பிரஷர், என்று சொல்லிக் கொள்வதில் போலிப் பெருமை. 'குனிஞ்சாலே தலையை சுத்தறது...'

'இப்போல்லாம் ஒத்தத் தலைவலி வந்துடுது...'

இப்படி ஏதாவது ஒரு லிஸ்ட் படிப்பது வழக்கமாகி விட்டது. இவையெல்லாம் பெருமைக்குரிய விஷயங்களா? நமக்கு நாமே வியாதி என்ன நினைத்துக் கொண்டால் இன்னும் கொஞ்சம் உடல் சோர்ந்து தான் போகும்.

அறுபது வயதிலும் 'பளிச்' சென்று இருக்கும் அழகிகள் எத்தனை பேரில்லை? அழகு வயதில் இல்லை, தோற்றத்தில்தான் இருக்கிறது. பார்ப்பவர்களை வசீகரிக்கும் தோற்றமுடையவர்களை அனைவருமே விரும்புவார்கள். அனைவரும் விரும்பும் நிலைக்கு நீங்கள் வந்துவிட்டால் அப்புறம் என்ன?

உலகம் உங்களுடையதுதான்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

இப்போது! நியூட்ரின் வழங்குகிறது...
இன்ஸ்டன்ட் ஃபுட்ஸ்!

விரும்பிக் கேட்டதுமே...



குலாப் ஜாமூன்!

ஆம் உண்மை இப்போது நியூட்ரின், இன்ஸ்டன்ட் குலாப் ஜாமூன்களை உங்களுக்கு வழங்குகிறது. இன்சுவை சொட்டும் இனிப்புப் பண்டம், நொடிகளில் தயார்! நாவினில் நீரூறும் குலாப் ஜாமூன்களைத் தயாரித்து குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் வியப்பில் ஆழ்த்துங்கள். நியூட்ரின் இன்ஸ்டன்ட் குலாப் ஜாமூன் மிக்ஸ் உபயோகித்து, கணப்பொழுதில் தயாரித்து மகிழுங்கள்.

நியூட்ரின் இன்ஸ்டன்ட் குலாப் ஜாமூன் மிக்ஸ் 200 கிராம் மற்றும் 100 கிராம் பாக்கெட்டுகளில் கிடைக்கிறது.

நீங்கள் விரும்பும் மிருதுவான தேனூறும் குலாப் ஜாமூன்களை உங்கள் அன்றாட உணவுடன் ருசித்து ரசித்துச் சாப்பிடுங்கள்.

வாழ்வில் இனியவைகளை
வழங்குவோர் நியூட்ரின்!

நியூட்ரின்
இன்ஸ்டன்ட்
திகைப்பூட்டும் தித்திப்பு



ACIL/0919/85 TAM

nutrine

வழங்குவோர்: இந்தியாவிலேயே மிகப்பெருமளவில் விற்பனையாகும் மிட்டாய் தயாரிப்பாளர்கள்.



மலர்கின்ற பருவத்திலே...

இருபத்து எட்டு நாள் அல்லது முப்பது நாள் இடைவெளியில் வந்துவிட்டு, மூன்று நாளோ, ஐந்து நாளோ அல்லது ஏழு நாளோ நம்மோடு இருந்துவிட்டுப் போகும் மாதவிலக்கு ''தொல்லை'' என்ற பட்டத்துடன் சென்று விடுகிறது.

பெண்களுக்கு, மாதவிலக்கு ஒரு வரம் ஆகும். பெண்மை தாய்மையில் நிறைவேறுகிறது என்று சொன்னால், அதற்கு முக்கியக் காரணம் மாதவிலக்கு என்னும் உதிரப் போக்குதான்.

மாதவிலக்கு அல்லது உதிரப் போக்கு ஏற்படாத பெண்கள் திருமண உறவு மற்றும் பிள்ளைப் பேற்றிற்குத் தகுதியற்றவர்களாகின்றனர்.

பெண்களுக்கு, பூப்பெய்தும் பருவம் நாட்டுக்கு நாடு மாறுபடுகிறது. சில நாடுகளில் குளிர்ப் பிரதேசங்களில் இந்த வயது தாமதப்படுகிறது. இந்தியா போன்ற வெப்பம் அதிகமுள்ள நாடுகளில் விரைவில் ஏற்படுகிறது. இதுதவிர, அப்பெண்களின் உணவுப் பழக்கம் ஒரு முக்கிய காரணம். அதிகம் இனிப்பு உண்ணும் பழக்கம் உடைய பெண்களுக்கும், கொழுப்புச் சத்து தேங்கியிருக்கும் பெண்களுக்கும் பூப்பெய்தும் பருவம் விரைவாகிறது. இந்திய மண்ணில் பல மூடப் பழக்கங்கள் இருக்கின்றன. அதில் இன்றளவும் பாதுகாக்கப்பட்டு வரும் மூடப்பழக்கங்களில் ஒன்று, மாதவிலக்கான பெண்கள் விலக்கு காலத்தில், வீட்டில் கலந்து கொள்ளாமல், தனியாக இருக்க வேண்டும் என்பது.

ஆரம்பத்திலிருந்தே இப்படி ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டு விடுவதால் பெண்கள் பல மனப் பிரச்னைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

மாதவிலக்குக் காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்னைகள் :

1. சில பெண்களுக்கு, பூப்பெய்திய உடன் சில மாதங்களுக்கு மாதவிலக்கு ஏற்படாமல் இருக்கும். இதற்கு மனம் மற்றும் உடல் பிரச்னைகள் காரணமாக இருக்கலாம்.

2. சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு ஆரம்பித்த நாள் முதல் வாந்தி, தலைசுற்றல், பேதி முதலியன ஏற்படுகின்றன. இதற்கு, அப்பெண்ணின் தாயிற்கு இந்தப் பிரச்னை இருந்தால், ஒருவேளை அது பாரம்பரியம் என்று கொள்ளலாம். அல்லது மனப்பிரச்னையில் இப்படிப்பட்ட தொல்லைகள் வந்திருந்தால் மனநல உதவியால் மாற்ற முடியும்.

3. அடிவயிற்றில் 'சுருக்கி' வலி ஏற்பட்டு துவண்டு போகும் பெண்கள் பலர் உண்டு. பச்சை வேப்பிலைக் கொழுந்து, வெள்ளை வெங்காயம் முதலியவற்றை அரைத்து அந்த விழுதைச் சாப்பிட்டு வந்தால், மாதவிலக்கு கால வயிற்று வலி தீரும் என்று கூறி பாட்டி வைத்தியம் இன்றளவும் செய்து கொண்டிருக்கும் பெண்களும் உள்ளனர்.

இன்னும் சிலர், கல்யாணம் ஆனால் சரியாகிவிடும் என்றோ குழந்தை பெற்றால் சரியாகிவிடும் என்றோ சொல்லி வைத்திருப்பார்கள்.

வயிற்று வலி, குறுக்கு வலி முதலிய மாதவிடாய்ப் பிரச்னைகளுக்கு, முழு வளர்ச்சியடையாத கருப்பை மற்றும் கருப்பை சார்ந்த

அக உறுப்புக்களின் நிலையே காரணம். திருமணம் மற்றும் பிள்ளைப் பேறு சம்பவங்கள் பக்குவமடைந்த உள்ளுறுப்புக்களுக்கு வேலை கொடுப்பதால், இதுவரை அனுபவித்து வந்த வேதனை மாறுகிறது.

மாதவிடாய் காலத்தில் பயன்படுத்தப்படும், துணி, பஞ்சு அல்லது நாப்கின்கள் சுத்தமானதாக இருக்காமல் இருந்தால், புற உறுப்புக்களில் புண், அரிப்பு முதலிய சங்கடங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒவ்வொரு மாதவிலக்கின் போதும், சுத்தமான துணி அல்லது நாப்கினைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மூத்திரப்பையில் உப்பு சேர்தல் இரத்தத்தில் உப்பு அல்லது சர்க்கரைச் சத்து அதிகமாகி விட்டால், சிறுநீர்க் கோளாறுகள் ஏற்படும். இவைகளும், மாதவிலக்கு காலத்தில் தொல்லைகளை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

மாதவிலக்கு காலத்தில் இனிப்புப் பண்டங்கள் சாப்பிட்டால், அதிகமான உதிரப் போக்கு ஏற்ப்பட்டு விடும். அதனால் நம்மால் சகஜமாக இருக்க முடியாது என்று நினைத்து இனிப்பு வகைகளை ஒதுக்கி விடும் கன்னியர்கள் பலர் உள்ளனர்.

இப்படி தனித்தனியே ஒவ்வொரு காரணத்திற்கும் பயப்படுவதே மாதவிலக்கு கால மன உளைச்சல்களுக்குக் காரணமாகி விடுகிறது. இது திருமணமாகி, கணவனுடன் உறவு கொள்ளும் போதும், பிள்ளைப் பேறு காலத்திலும் தொடருகிறது.

திருமணமாகாத பெண்களுக்கு:

இளம் பெண்களுக்கு, மாதவிடாய் பற்றிய முழு அறிவும் இருக்க வேண்டும். இது வெட்கப்படும் அல்லது வேதனைப்படும் விஷயமல்ல.

மாதவிடாய்க் காலத்தில் பள்ளிச் சிறுமிகளுக்கு, மனச்சோர்வும், கவனக் குறைவுகளும், உடல் சோர்வும் இருப்பதால், அவர்கள் மற்றவர்களைவிட சோர்ந்து காணப்படுவதாக ஆசிரியர்கள் கூறுகிறார்கள். இது நிச்சயம் உண்மையல்ல. இப்படிப்பட்ட சோர்வுகளுக்கு, அப்பெண்களின் வளர்ப்பு மற்றும் மாதவிடாய் பற்றிய அறிவு இல்லாமையும் தான் காரணம் என்று சொல்ல வேண்டும்

மாதவிடாய்க் காலத்தில், பெண்கள் தங்களைத் தனியாக வைத்துக் கொள்ளவோ, விளையாட்டு, சாப்பாடு முதலியனவற்றில் தனி நியதிகளையோ கடைப்பிடிக்கத் தேவையில்லை. பயமின்றி சகஜமாக இருக்கலாம்.

புதிதாக மணமான பெண்களுக்கு:

புதிதாக மணமான பெண்களுக்கு, புதிய உறவு, சுற்றுப்புறச் சூழல், உடலுறவு முதலிய சங்கதிகள் அவர்களது மாதவிடாய்க் காலத்தில் பிரச்னைகளை உண்டு பண்ணுகிறது.

நம்மவர்கள், ஊரறியத் திருமணச் சடங்கை நடத்தி விடுவதில் சமர்த்தர்கள். ஆனால் உண்மையில் திருமணத்தில் இணைக்கப்படும், இரு உடல்களுக்குரிய சங்கதிகளைத் தெரியப்படுத்துவது இல்லை. இந்தச் சூழ்நிலையில், பெண்கள் பயந்த நிலையில், உடல் மற்றும் மனப்பிரச்னைகளில் மாட்டிக் கொள்கின்றனர்.

ஆண்களை விட பெண்களுக்கு, திருமண உறவு சம்பந்தப்பட்ட அறிவு மிகவும் குறைவு. காரணம் பூப்பெய்தும் நங்கை கட்டுப் பெட்டியாக அடக்கி வளர்க்கப்பட்டு விடுகிறாள். அடுத்து, ''சொல்லித் தெரிவது இல்லை மன்மதக் கலை'' என்று புதுமணத் தம்பதிகளை, படுக்கையறையில் தள்ளி விட்டு ஓடிவிடுகின்றனர் உறவினர்கள்.

புதுமணப்பெண்களின், பயத்தின் காரணமாக, மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தில் மாற்றம் ஏற்படலாம். ஒரே சக்கரத்தில், இரண்டு முறை மாதவிடாய் தென்பட்டு விடலாம். அல்லது இரண்டு மூன்று மாதத்திற்குள், மாதவிடாய் தவறி, கர்ப்பம் ஏற்பட்டு விடலாம்.

இதற்கு, கணவனுடன் வெளிப்படையாக விஷயத்தைப் பேசி, தகுந்த மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

கர்ப்பம் மற்றும் பேறுகாலப் பெண்களுக்கு:

கர்ப்ப காலத்தில், சில பெண்களுக்கு உதிரம் படுவது உண்டு. அதற்காகப் பயப்பட வேண்டாம். கர்ப்பம் உறுதி செய்யப்பட்ட பின்பும், இப்படி உதிரப் போக்கைக் கண்டால், சில பெண்களுக்கு, கர்ப்பம் கலைந்து விட்டதோ என்ற பயம் வந்து விடுகிறது. இது அறியாமையாகும்.

பேறு காலத்தில், உதிரப் போக்கு 40 முதல் 45 நாட்கள் வரை நீடிக்கும். சில பெண்களுக்குக் குறைந்த நாட்களுக்குள்ளாகவே உடல் சுத்தமாகி விடும். இதையும் தொல்லையாக எண்ணாமல், சகஜமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் பெண்களுக்கு வேண்டும்.

நடுவயதுப் பெண்கள்: திருமணமாகி, குழந்தைகளைப் பெற்று, பிள்ளைகளை ஆளாக்கி விடும் பொறுப்பிலிருக்கும் நடு வயதுப் பெண்களும் மாதவிடாய்த் தொல்லைகளுக்கு விலக்கல்ல.

சில பெண்களுக்கு, நடு வயதில், கணவனுடன் உடலுறவு கொள்ளும் போது உதிரப் போக்கு இருக்கலாம். இவைகள் கர்ப்பப்பை கோளாறுகளின் அறிகுறிகளாகும். உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

வயதான பெண்கள்: நாற்பது வயதிற்கு மேல் ஐம்பது வயதிற்குள், இந்தியப் பெண்களில் பலருக்கு ''மெனோபாஸ்'' என்ற **''மாதவிடாய் நிற்பு''** வந்துவிடுகிறது. விட்டு விட்டு ஒரு தொடர்ச்சியில்லாது, மாதவிடாய் ஏற்படுதல், மனது மற்றும் உள்ளத்து உணர்வுகளின் மாற்றங்கள், உடலுறவில்

ஜாதி மல்லிகைக்குச் சந்தனம் அரைத்துத் தெளித்தால் நிறையப் பூக்கும்.

— அண்ணா அன்பழகன்.

ஃபாரெக்ஸ்®
முதலான விருப்பம்!



பாப்பா வளர்ச்சிக்கான திட உணவுகளில் பாசத்தாய் அளிக்கும் முதலிடம் ஃபாரெக்ஸ்®

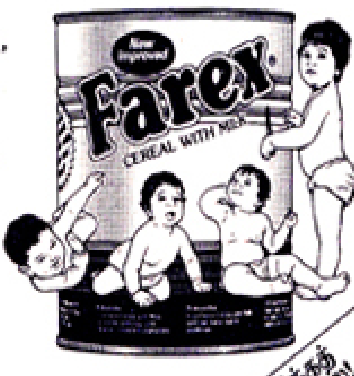
தாய், தன் குழந்தைக்கு தேர்ந்தெடுக்கும் முதலான திட உணவு புதிய செழுமையான ஃபாரெக்ஸ். காரணம்:

பாப்பாவின் உடல் நலத்திற்கான புரதமும், ஜீரணத்திற்கு உகந்த கொழுப்புச் சத்தும் சரியான அளவில் கொண்டது.

பாப்பாவுக்கு ஆரோக்கியமான ரத்தத்தை தரவல்ல இரும்புச் சத்துள்ளது.

எலும்பும் பற்களும் வலுவோடு வளர்ந்திட கால்சியமும் ஃபாஸ்ஃபரஸும் 2:1 என்ற அளவில் சேர்க்கப்பட்டது.

தின்னத் தெவிட்டாதது; கலப்பதும் கொடுப்பதும் எளிது.



பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை!
நீருடன் கலந்து கொடுத்தாலே போதும்.

தாயன்பைக் கூறிடும் தரமிக்க திட உணவு ஃபாரெக்ஸ்®

CLARION/B/GX/15/203

அதிக நாட்டம் அல்லது வெறுப்பு முதலியன அறிகுறிகளாகும்.

''நல்லவளுக்கு நாற்பது வயதில்'' என்று பாட்டிகள் பழமொழி சொல்வார்கள். அதாவது, திருமணம் முடிந்து, நடு வயதில், கணவனுடன் அடிக்கடி உடலுறவு கொள்ளாதிருக்கும் பெண்களுக்கு, மாதவிடாய் நாற்பது வயதில் போய்விடுமாம்.

இந்தக் காலத்தில், திருமணமே நாற்பது வயதில் நடக்கும்போது, எப்படி உடலுறவைத் தவிர்த்து, ''நல்லவர்''களாக இருக்க முடியும்?

பருவப் பெண்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியன:

1. மாதவிடாய் பற்றிய முழுச் சங்கதிகளையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எப்படி? தாய் மற்றும் உடன் பிறந்த மூத்த சகோதரிகளிடமிருந்தும், சம வயதுத் தோழிகளிடமிருந்தும், நல்ல புத்தகங்களிலிருந்தும் இந்த அறிவைப் பெறலாம்.

2. மாதவிடாய்ப் பிரச்னைகளை மனத்திற்குள்ளேயே அடக்கி வைத்துக் கொண்டு, வெட்கமோ பயமோ கொள்ளாது, உரியவரிடம் கூறி ஆலோசனை பெறலாம்.

3. மாதவிடாய் பெண்களுக்கு ஒரு வரப் பிரசாதம். ஒரு பெண்ணை ''**இவள் பெண்மையுடையவள்**'' என்பதை அறிவிக்கும் ஒரு நிகழ்ச்சியே ஆகும். இது பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் விஷயம். இதை, நம் உடலின் மற்ற வெளியேற்றங்களைப் போலவே, சகஜமான இயற்கையின் விதி என்று ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

4. மாதவிடாய் தள்ளிப் போக அல்லது குறிப்பிட்ட சக்கர காலத்திற்குள் வெளிப்பட, எந்தவிதமான செயற்கை உத்திகளையும் கையாளக் கூடாது.

5. திருமணமான பெண்கள், அடிக்கடி கருக்கலைப்பு செய்வது, தவறான உடலுறவு முறைகள், மற்றும் கருக்கலைப்பு முறைகளால், மாதவிடாய் பிரச்னைகளை விலைக்கு வாங்கக் கூடாது.

6. வயதான பெண்கள்,. மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் மனநலத்தைப் பேணி, இளமையில் நல் வாழ்வில் வசந்தம் வீச வந்த மாதவிடாய்க்கு பொறுமையாக, மகிழ்ச்சியுடன் டாட்டா சொல்லி வழியனுப்ப வேண்டும்.

7. முறையான உடலுறவு, பிள்ளைப்பேறு இவைகளெல்லாம் மாதவிடாய் அடிப்படையிலேயே வளமாக அமைகிறது.

— **பாகீரதி இராமனுதன்**

நாவல் போட்டி —

பரிசு ரூ 3000/—

மங்கையர் மலர்

பெண்களின் மூன்று தலைமுறைகளை வைத்து ஒரு நாவல் போட்டியை நவம்பர் '86 இதழில் அறிவித்திருந்தோம். முடிவு தேதி டிசம்பர் 31 என்று குறிப்பிட்டிருந்தோம். பெருவாரியான வாசகிகளின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க போட்டியின் முடிவு தேதியை ஜனவரி 31 என நீட்டித்திருக்கிறோம்.

நாவல் போட்டியின் முடிவு தேதி:

31.1.1987

(மற்ற விவரங்களுக்கு நவம்பர் '86 இதழ் மங்கையர் மலரைப் பாருங்கள்.)

எல்ஐஸி ஒப்பற்ற ஒரு ஆயுள் பாதுகாப்புத் திட்டத்தை அளிக்கிறது



பிமா ஸந்தேஷ்

ப்ரீமியம் திருப்பிக் கிடைக்கக்கூடிய திட்டம்

[illegible]

[illegible] 5 லிருந்து 25 [illegible] ரூ. 10,000/- [illegible] ரூ. 1 லட்சம்.

[illegible]

[illegible] 19953, பம்பாய் 400 021.

பெயர் ____________________

முகவரி ____________________

____________________ பின் கோட் __________

லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியா

மக்கள் சேவையிலே 30 ஆண்டுகள்



சில அசாதாரண நிலைகள்...

தாய்மைப் பேறு, அந்தச் சமயம் செய்து கொள்ள வேண்டிய பரிசோதனைகள், மருத்துவம், கவனிப்பு பற்றியெல்லாம் இன்றைக்கு அநேகம் பேருக்குத் தெரியும். இங்கு சில அசாதாரண நிலைகளைப் பற்றிக் கூறுகிறார்கள் டாக்டர்கள்: ஞானப்பூங்கோதை, கமலம் இளங்கோவன்

கர்ப்பத்தின் போதும் அதற்குப் பின்னும் உள்ள பிரச்சினைகள் சில:

குழந்தை இல்லாதவர்களில் பலருக்கும், ஒரு குழந்தை உடையோருக்கும் சில சமயம் மாதவிலக்கு தவறும். அது கர்ப்பமல்ல. கர்ப்பப்பையில் ஏற்படுகின்ற சதைக் கட்டியே. இதை மருத்துவரிடம் காட்டித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கருத் தரித்திருக்கும்போது சிலசமயம் இதுவும் உடனிருக்கும். இதையும் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

Toxemia of Pregnancy என்பதில் உடல் விக்கம், இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகுதல், சிறுநீரில் ஆல்புமின் ஆகியவை இருக்கும். மாதந் தவறாது எடை, இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றைப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் மிகச் சுலபமாக ஆரம்ப நிலையிலேயே இந்தக் கண்டுபிடிக்கலாம். கவனிக்கத் தவறும்போது பிரசவக் காலத்தில் வலிப்பு வந்து குழந்தை வயிற்றில் இறக்க நேரிடலாம்.

* சர்க்கரை வியாதி சில பேருக்குப் பிரசவ காலத்தில் மட்டும் வரும். இதனையும் பிரசவத்திற்கு முன்பே கண்டுபிடித்தால்தான் குழந்தை பிறந்தவுடன் அதற்கு மருத்துவம் பார்க்க சுலபமாய் இருக்கும்.

* இருதய வியாதிகள் உள்ளவர்களை முன் எச்சரிக்கையாகக் கண்டுபிடித்தால் மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கவும், பிரசவ காலத்தில் மூன்றாவது நிலையை எளிதாக்கவும் முடியும். மூன்றாவது நிலை என்பது கர்ப்பப்பையின் வாய் முழுவதும் திறந்திருக்கக் குழந்தை வெளி வருவது. இச்சமயத்தில் இருதயக் 'கோளாறு உள்ளவர்கள் 'தம்' பிடித்து மூச்சு இழுத்துவிட முடியாத பட்சத்தில் ஆயுதம் போட்டு அல்லது 'வேக்குவம் எக்ஸ்ட்ராக்ஷன்' முறையில் குழந்தையை வெளியே எடுக்க வேண்டும்.

* தந்தையின் இரத்தம் ஆர்.ஹெச். பாசிடிவ் ஆகவும் தாயின் இரத்தம் ஆர் ஹெச் நெகடிவ் ஆகவும் இருக்குமானால் குழந்தையின் இரத்தத்தையும் சோதிக்க வேண்டும்.

* சிலசமயங்களில்குழந்தையின்வளர்ச்சிக் குறைவாக இருக்கும். இது இரத்தக்கொதிப்பு, **P.E.T.** என்ற வியாதிகளால் நேரலாம். இக்குழந்தைகள் சட்டென்று வயிற்றுக்குள்ளே இறந்து விடும்.

* வயிற்றுக்குள் குழந்தை இறந்து போகக் காரணம் குழந்தைக்கு உணவு செல்லும் பாதை, பிராண வாயுவை எடுத்துச் செல்லும், உயிர் வாழத் தேவையான நஞ்சு கெட்டு விடுதல் ஆகும்.

* சில சமயங்களில் மாதவிலக்குத் தள்ளிப் போக சில ஹார்மோன் மாத்திரைகள் அல்லது ஊசி போட்டுக் கொள்கிறார்கள். சிலருக்கு அது கர்ப்பமான சமயமாக இருந்தால் பிறவியிலேயே ஊனத்துடன், கோளாறுகளுடன் பிறக்கிறது. எனவே கர்ப்பம் தரிக்கக் கூடிய வயதில் உள்ளவர்கள் மாதவிலக்கு மாத்திரைகள் அல்லது ஊசி போடக் கூடாது. போட்டுக் கொண்டவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை நாடி கர்ப்பத்தைத் தொடரலாமா வேண்டாமா என முடிவு செய்ய வேண்டும்.

* நிறைய பேர்களுக்கு டாக்டர்களுக்குச் சிசேரியன் செய்வது சுலபம் என்ற எண்ணம்.

உண்மை அதுவல்ல. இயற்கையாகப் பிரசவம் ஆகும் என்றால் டாக்டர்கள் அதற்காகக் காத்திருக்கிறார்கள்.

சிசேரியன் செய்ய இரண்டு காரணங்கள்:

1. தாய்: தாயின் இடுப்பு எலும்பு பிரசவத்திற்கு ஏற்ற மாதிரி வகையாக இருந்தால் இயற்கையாக பிரசவம் ஆகும். எலும்பில் உள்ள மாறுபாடுகளால் குழந்தை வரும் பாதை குறுகலாய் இருந்தால் சிசேரியன் செய்யப்படுகிறது.

இரண்டாவதாக மற்ற சில காரணங்கள்: வயதாகிவிட்ட பின்னால் கர்ப்பம் தரித்தாலும், குழந்தை வரும் பாதையில் கட்டி இருந்தாலும், இரத்தக் கொதிப்பு போன்றவை இருந்தாலும்.

2. குழந்தை: குழந்தை கர்ப்பப்பையில் குறுக்காக இருத்தல், இரட்டைக் குழந்தைகள் ஒன்றின் கழுத்தில் இன்னொன்று பிணைந்து கொண்டு இருத்தல், தாயின் எலும்பில் உள்ள பாதையைவிட குழந்தை தலை பெரிதாக இருத்தல் ஆகியவற்றுக்காகச் சிசேரியன் செய்யப்படுகிறது.

* சிசேரியன் செய்து கொண்டவர்கள் கவனத்திற்கு:

சிசேரியன் ஆகி அடுத்த மூன்று ஆண்டு காலத்திற்கு கர்ப்பம் தரிப்பது நல்லதல்ல. அப்படிக் கர்ப்பம் ஏற்பட்டுவிட்டால் 'அபார்ஷன்' செய்வது அவர்கள் கர்ப்பப்பையைப் பாதிக்கும். சிசேரியனுக்குப் பின்னால் தையல் போட்ட இடத்தில் மீண்டும் கத்தும் செய்ய நேரிடுகிறபோது கர்ப்பப்பை கிழிந்து போவதற்கு இடம் கொடுக்கிறது.

கர்ப்பிணிகள் கவனத்திற்கு:

உங்களுக்கு 5,6,7 மாதங்களில் போடப்படும் டெட்டனஸ் ஊசிகளைமறந்துவிட வேண்டாம். ஆயுதங்களால் 'செப்டிக்' ஆகாமல் தாய்க்கும், சேய்க்கும் தடுக்கவே இது உதவுகிறது. என்னதான் நவீன மருத்துவம் முன்னேறிவிட்டாலும் இந்த டெட்டனஸ் நோய் வந்துவிட்டால் குணப்படுத்த வழி இல்லை. உங்கள் மூலம் உங்கள் குழந்தையும் இரண்டு மாத காலத்திற்கு இந்த டெட்டனஸ் வியாதி வராமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

தாமதமாகத் தாயானால்......

சாதாரணமாக தாமதமான திருமணத்தாலோ அல்லதுபல்வேறுகாரணங்களாலோ முதல் கர்ப்பம் டிப்பது வயதிற்கு மேற்பட்டால் அவர்களுக்குப் பல பிரச்னைகள் ஏற்படும்.

வயது அதிகமாகிவிட்டதால் அடுத்த குழந்தை இருக்குமா என்ற சந்தேகம். எனவே கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தை மிகவும் விலை மதிப்பற்றது, ஜாக்கிரதையாக கவனிக்க வேண்டும் என்ற ஆதங்கம். இயற்கையிலேயே நோய் தடுப்புச் சக்தி உடலில் குறைந்து விடுவதால் சோர்வு. இருபது வயதிலிருக்கும் கர்ப்பமாகக் கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் நாற்பதில் குறைந்து விடுகிறது.

முப்பதாவது வயதில் கர்ப்பம் தரிக்கும் பொழுது இரத்த அழுத்தம் வந்துவிடுகிறது. ஏனென்றால் வயதும் ஒரு காரணம். முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்டு கர்ப்பம் 'தரிக்கையில், 'மார்னிங் சிக்னஸ்' எனறு சொல்லப்படும் வாந்தி சில சமயங்களில் எல்லை மீறிப் போகும். கர்ப்பமான முதல் மூன்று மாதங்களில் எதைச் சாப்பிட்டாலும் வாந்தி வரும். சில பொருட்களின் வாசனையே வாந்தி வருவது போல இருக்கும். பசி எடுத்துச் சாப்பிட்டாலும் வாந்தி, மயக்கம் வரும்.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: விருந்துக்கான ஸ்பெஷல் அயிட்டம்! கடைசி தேதி: 15.1.87

சமையல் கூப்பன்

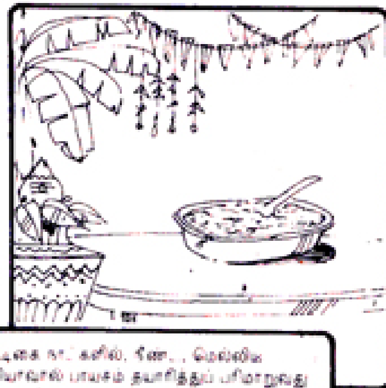
.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

இந்திய மரபின் இணைபிரியா அங்கம்—பண்டிகைகள்



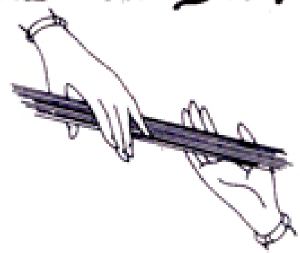
கோலம், ரங்கோலி ஆகியவை நாம் இன்பமும் உல்லாசமும் பெற்றிட, நல்வாழ்த்துக் கூறும் திருநாளின் சின்னங்கள்.



பண்டிகை நாட்களில், நீண்ட, மெல்லிய சேமியாவால் பாயசம் தயாரித்துப் பரிமாறுவது நமது பழங்கால மரபாகும்.

அந்த மரபுக்கேற்றபடி உள்ளது...

டரு சேமியா-நீளமாக, மெல்லியதாக, நேர்த்தியாக!



இந்தியாவின் மிகப்பெரிய கோதுமைப் பண்டத் தயாரிப்பு வளாகத்தில், இறக்குமதி செய்யப்பட்ட, முற்றிலும் ஆட்டோமேடிக் இயந்திரங்களால் தயாரிக்கப்பட்டது.

இலவசம்......



இன்றே இரண்டு 400 கிராம் பேக்குகளை வாங்குவீர்; கூடவே, டரு பண்டிகைக் கால டிசைன் புத்தகத்தைப் பெறுவீர்-இலவசமாக!



டரு சேமியா
மிகச் சிறந்த சேமியா

டரு • பிஸ்கட் • சேமியா • வொண்டர் பார்
சிறந்த பொருட்களைக் கொண்டு அன்புடனும் அக்கறையுடனும் தயாரிக்கப்படுபவை.

இல்லத்தரசிகளுக்கு ஓர் புத்தாண்டு நற்செய்தி

ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச முடிய வில்லையே என்ற பெருங்குறை இன்று பெரும்பாலான இல்லத்தரசிகளிடம் காணப்படுகிறது.

தங்களது மழலைச் செல்வங்களைப் பள்ளி யில் சேர்க்கும் போதும், வகுப்பு ஆசிரியை களிடம் குழந்தைகளைப் பற்றி விசாரிக்கும் போதும், பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் போதும் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியுள்ளது.

குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கவும் அவர்கள் கேட்கும் சந்தேகங் களை விளக்கவும் ஆங்கில இலக்கணம் தேவைப்படுகிறது.

வேலைக்குச் செல்லும் மகளிர் தங்களது அலுவலகத்தில் ஆங்கிலத்தில் உரையாட வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது.

ஆங்கிலம் நம் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் தேவைப்படுகிறது. இக்கருத்தை மனதிற் கொண்டு ஆங்கிலத்தில் சரளமாக உரையாட வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத் தில் தபால் முறையில் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர் பயிற்சியளிக்கிறார்கள். இப் பாடங்கள் வீட்டிலுள்ள அனைவருக்கும் பயனுள்ள வகையில் அமைந்துள்ளது.

ஆங்கிலத்தில் இலக்கணப் பிழையின்றி சரளமாக உரையாடவும், கடிதங்கள் எழுதவும் பயிற்சி பெற விரும்புபவர்கள் 60 காசுகள் தபால் தலை இணைத்து கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதினால் விரிவான தகவல் புத்தகத்தைப் பெறலாம். நேர்முகப் பயிற்சி யும் உண்டு. உடனே நீங்களும் தொடர்பு கொள்ளலாமே.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் (Regd).

9, மேட்லி ரோடு,
தி. நகர்,
சென்னை-600 017.

இந்த மசக்கை நோய் அதிகமாகும் பொழுது உடம்பில் உள்ள நீர்ச் சத்து எல்லாம் வெளி யாகி **dehydration** ஏற்படுகிறது. இந்த நிலை ஆபத்தானது.. உடனே மருத்துவமனையில் சேர்ந்து **I.V. Fluids** கொடுத்து சரி பண்ண வில்லை என்றால் உடல்நிலை மோசமாகி விடும். தாமதமாகத் தாயாகும் பலருக்கும் இந்தப் பிரச்னை ஏற்படும்.

16 வயதில் கர்ப்பம் ஆனாலும் சரி, முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்டு கர்ப்பம் ஆனாலும் வீக்கம், இரத்த அழுத்தம், சிறு நீரில் ஆல்பு மின் இருக்கும். இவற்றை உடனே பரி சோதனை செய்து சரி செய்ய வேண்டும்.

கர்ப்பப்பையின் வேலைகளான கருத்தரித் தலும், பிரசவமும் இல்லாமல் நீண்ட நாட் கள் வேலையின்றி, மலட்டுத் தன்மையுடன் இருந்தால் கர்ப்பப் பையில் கட்டி உண்டாகி விடும்.

'ப்ரீ—மெச்சூர் லேபர்' என்று சொல்லப் படும் எட்டாவது மாதத்திலேயே குழந்தை கள் பிறக்க சந்தர்ப்பம் உண்டு. பேறு காலத் தின் மூன்று நிலைகளும் இவர்களுக்கு அதிக மான நேரம் இருக்கும்.

கரு அசாதாரண நிலையில் இருக்கும். இடுப்பு, எலும்பு விரிந்து கொடுப்பது 'கடி னம்; ஜனன பாதையின் விரிவும், கர்ப்பப் பையின் விரிவும் இவர்களுக்குக் குறைவாக இருக்கும்.

நஞ்சுக் கொடி சுலபமாக பிரிவதும் இல்லை. தாய் சேய் பாதுகாப்பு அத்தனை உத்தரவாதமில்லை. மற்றவர்களைவிட முப்பது வயதில் கர்ப்பம் தரிக்கும் பெண்களுக்கு சிசேரியன் நான்கு மடங்கு அதிகரிக்கிறது.

முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்டு கர்ப்பம் அடையும் தாய்மார்களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கை யாகவே இக்கட்டுரையை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். விஞ்ஞானம் வெகுவாக வளர்ந் திருக்கும் இந்நாளில், மேற்கூறிய கடின சாத்தியக் கூறுகளை தவிர்க்கலாம். ஒரு நல்ல டாக்டரின் நேரடிப் பார்வையிலும், கண் காணிப்பிலும் பிரசவங்களை எளிதாக்கிக் கொள்ளலாம்.

வீட்டில்பிரசவம்பார்க்களன்னென்ன தேவை?

இப்பொழுது யார் வீட்டில் பிரசவம் பார்க்கிறார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம்! இக்கட்டுரை எழுதும்போதே எட்டு மாச கர்ப்பிணி எல்சம்மாவிற்கு அண்ணா நகர்

இஞ்சிச் சாறுடன் சர்க்கரை சேர்த்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டால் பித்த மயக்கம், பித்த கிறுகிறுப்பு ஆகியவை விலகும். தினமும் உணவில் இஞ்சி சேர்த் துக் கொண்டால் மிகவும் நல்லது.

— கே. பட்டாபிராம்

பள்ளியில் பிரசவம் நடந்ததாக செய்தி வந்தது. அது மட்டுமா? திடீரென நடக்கும் ஆட்டோ, பஸ் ஸ்டிரைக், ஆஸ்பத்திரி ஸ்டிரைக் எட்டுமாதந்தானே என்று அலட்சியமாக இருக்கும்பொழுது ஏற்படுகிற அவஸ்தை. வெள்ளம், புயல் காலத்தில் கர்ப்பிணிப் பெண் வலியில் துடிக்கும்பொழுது.... இப்படி அசாதாரணமான பிரச்னை நேரங்களுக்காக நம்மைத் தயார் செய்து கொள்ளுவது நல்லதல்லவா?

தேவையான சாமான்கள்:

ஒரு ரப்பர் ஷீட், சோப்பு, பேஸின், சுத்தம் செய்யப்பட்ட பஞ்சு, கத்தரிக்கோல், சுத்தமான ட்வைன் நூல், ஸ்பிரிட்; டெட்டால் போன்றவை, மெல்லிய சுத்தமான துணி.

கர்ப்பிணியை கூடுமானவரை சுத்தமான அறையில் படுக்க வைக்க வேண்டும். அறையைத் தொற்று நோயுள்ள எவரும் இதற்கு முன் உபயோகித்து இருக்கக் கூடாது. கட்டில் வசதியான உயரத்தில் இருக்க வேண்டும். கட்டில் கிடைக்காத சமயங்களில் நல்ல தரையிலேயே படுக்க வைக்கலாம்.

பிரசவத்தின் போது அதிக அளவில் வெந்நீர் தேவைப்படும். அதற்கும் ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறந்த குழந்தையின் கண்கள், மூக்கு, வாய்ப்புறங்களைச் சுத்தம் செய்யத் தேவையான பஞ்சை கொதி நீரில் போட்டு வைத்துத் தயாராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையின் தொப்புள் கொடியை அறுக்க கத்திரிக்கோலை ஸ்பிரிட்டிலோ அல்லது தீயிலோ காட்டி ஸ்டெரிலைஸ் பண்ணி உபயோகிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் குழந்தைக்கு டெட்டனஸ் வந்துவிடும்.

பிறகு சுத்தகரிக்கப்பட்ட ட்வைன் நூலால், தொப்புள் கொடியை இறுக்கமாக இரத்தக் கசிவின்றி கட்ட வேண்டும். குழந்தையைத் தாயினின்று பிரித்த பின்னால் சுத்தமான துணியால் மூடி, பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

பிறகு தாயின் நஞ்சு சில நிமிடங்களில் வெளி வந்துவிடும். அதை வலுக்கட்டாயமாக வெளியேற்ற முயற்சி செய்து தொப்புள் கொடியைப் பலவந்தமாக இழுப்பதோ அல்லது வயிற்றை அழுக்குவதோ கூடவே கூடாது. அந்த நஞ்சை ஒரு சுத்தமான பேஸினில் எடுத்து வைக்க வேண்டும். இதை பின்னர், டாக்டரிடம் காட்டி முழுவதும் வந்து விட்டதா என அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியம்.

கர்ப்பிணிகள் தங்கள் மாதாந்திர செக்—அப் பைலை அல்லது கார்டை தங்களுடன் எப்போதும் வைத்திருப்பது அவசியம். ஒரு சிக்கலான சூழ்நிலையில் மேற்சொன்ன முதல் உதவிகள் முடிந்துவிட்டாலும், வழக்கமான டாக்டர் வந்து பார்க்கும்பொழுது உதவியாக அமையும்.

தொகுப்பு:
பூங்கோதை குருதாஸ்.

புக் ஷெல்ஃப்

ஆகாய ஊஞ்சலில் ஆடுகின்ற உள்ளம்

கவிதைத் தொகுப்பு ஆசிரியர் வ. தணிகாசலம்.
விலை ரூ 5/—

ராசிபலன் 1987

12 ராசிகளுக்கும் பலன்கள். ஆசிரியர் புலியூர் பாலு
விலை ரூ 6/—

கோசார பலன்கள்; பத்திரிகைகளுக்கு ராசி பலன் எழுதுவது எப்படி?

ஆசிரியர் புலியூர் பாலு விலை ரூ 5/—

(மூன்று புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் பாரதி பதிப்பகம், 108, உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை—17)

குழந்தைக் கவிஞரின் கதைப் பாடல்கள்

குழந்தைகள் விரும்பும் வண்ணம் கதையும், பாடலும் இணைந்தவை. முதல் தொகுதி ஆசிரியர் அழ. வள்ளியப்பா
விலை ரூ 10/—

(பாரி நிலையம், 184, பிராட்வே, சென்னை—108)

மனித உறவில் மனோதத்துவம்

மனித உறவுகளை மனோதத்துவ அடிப்படையில் ஆராய்பவர் பி.சி. கணேசன்
விலை ரூ 6/—

என் உயிர்த் தோழி

கமலா சடகோபனின் நாவல் விலை ரூ 22/—

நதியின் வேகத்தோடு

லெசங்கரியின் நாவல் விலை ரூ 16/—

சுவையான கனிகளிலே மருத்துவம்

வீட்டிலேயே எளிமையாக செய்யக் கூடியது. ஆசிரியர் சம்பந்தம்
விலை ரூ 8/—

அதைவிட ரகசியம்

கண்ணதாசனின் சமூக நாவல் விலை ரூ 7.50

அவனி சுந்தரி

சாண்டில்யனின் சரித்திர நாவல் விலை ரூ 11/—

தம்பதிகளுக்குச் சில ஆலோசனைகள்

ஆசிரியர் வி.சுரு. இராமனுதன் விலை ரூ 6.50

(ஏழு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை—17)

தமிழ் இலக்கிய வரலாறு

ஆசிரியர் க. அரங்கசாமி விலை ரூ 10/—

(அகத்தியர் புத்தக சாலை, அஞ்சல் பெட்டி 334, தெப்பக்குளம், திருச்சி—2.)

சமயக் களஞ்சியம்

சமய இலக்கிய வினா விடைத் தொகுப்பு. தொகுப்பாசிரியர் பு. மா. ஜய செந்தில்நாதன்
விலை ரூ 10/—

(இந்து சமய மன்றம், ஸ்ரீ சங்கர மடம், 1, சாலைத் தெரு, காஞ்சிபுரம்.)

வரலக்ஷ்மி தாயே, வருக வருகவே!

வரலக்ஷ்மி விரத பூஜை முறைகள், மற்றும் விதிகள் ஆசிரியர் ராஜன்
விலை ரூ 8/—

(பிரதிபா பிரசுரம், 39, ஆடம் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை—4.)

கேசட்

ஸ்ரீ ஐயப்ப சுப்ரபாதம்

ஐயப்பன் சுப்ரபாதமும், அஷ்டோத்திரமும் தமிழில் பாடியுள்ளார் ராஜ்குமார் பாரதி.

(அட்மூன் அட்வர்டைசிங் மார்கெட்டிங் சர்விஸ், 22, 3 வது அவின்யூ, சென்னை—90.)







'பெண்மையைப் பற்றி பெண்!

துள்ளி விளையாடும் பருவத்தில் ஆண் பெண் எல்லாக் குழந்தைகளும் ஒன்றாக ஓடி ஆடினாலும் பதின்மூன்று வயதில் பெரியவளானதும் பெண் மட்டும் தனியாகப் பிரிக்கப்பட்டு விடுகிறாள். நிற்காதே, நடக்காதே, ஆடாதே, அலையாதே — என்று எத்தனையோ சட்டதிட்டங்கள்.

இத்தனையையும் தாண்டி ஆணுக்குச் சரி நிகராய்ப் படித்துப் பட்டம் வாங்கி வேலைக்குச் சென்றாலும் கல்யாணச் சந்தையில் காசில்லாமல் விலை போகாக் கொடுமை. அதையும் தாண்டி வந்தால் புக்ககத்தில் இடிபாடு. அதுவும் இல்லையென்றால் கணவனிடம் கண்ணீர்.

பிள்ளை பெறுவதிலும் பெண்ணுக்கு மட்டும் கஷ்டம். இதைத் தவிர கணவன் பொறுப்பில்லையென்றால் வீட்டு நிர்வாகம் வேறு அவள் கையில்.

இதையெல்லாம் நினைத்துக் கலங்கி, 'ஏன்தான் பெண் ஜென்மம் எடுத்தோமோ' என்று வருத்தப்படுபவர்களும் உண்டு.

இதெல்லாம் ஒரு பெண்ணுக்குத் தன் திறமையைக் காண்பிக்கக் கிடைத்த சவாலென்று தைரியமாக எதிர்நோக்குபவர்களும் உண்டு.

இவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்....?

ராஜேஸ்வரி நடராசன் — 46 வயது

''என்னைப் பொறுத்தவரை பெண்ணாய்ப் பிறந்தது பெருமைதான். குடும்பம்னா, கஷ்ட நஷ்டங்கள் இல்லாம இருக்குமா? எனக்கு ஐந்து குழந்தைகள். அப்பவெல்லாம் குடும்பக் கட்டுப்பாடு இத்தனை தீவிரமாகப் பிரசாரம் செய்யப்படவில்லையே என்று இப்பொழுது வருத்தப்படுகிறேன். அதுவும் நாலு குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு எட்டு வருடங்கள் கழித்து குழந்தை உண்டானேன். அது பிறந்த போது முதல் பெண் குழந்தை பெரியவளாகிவிட்டாள். ரொம்ப வெட்கமாக இருக்கும்.

''அந்தக் காலத்தில் பெண்களை அதிகம் படிக்க வைக்கக் கூடாதென்ற நிலை. அதனால் இன்னும் நிறையப் படிக்கவில்லையே, வேலைக்குப் போகவில்லையே — ஆம்பிளையாகப் பிறந்திருந்தால் நாமும் வேலைக்குப் போயிருக்கலாமே என்ற ஆதங்கம் மட்டும் உண்டு!

ஜெயந்தி குமார் — மானேஜர்

''பெண்ணால் என்ன சாதிக்க முடியாது? என்னைக் கேட்டால் சில துறைகளில் பெண்கள்தான் பிரமாதமான சாதனை புரிய முடியும்.

''நான் படித்தது எம்.ஏ. இலக்கியம். இருந்தாலும் இந்த நிர்வாகத் துறையில் என்னால் சிறப்பாகப் பணியாற்ற முடிகிறது. என்னுடைய தன்னம்பிக்கைதான் என் வெற்றி என்று நான் நினைக்கிறேன்.

''பெண்கள் முடிந்தவரை தங்கள் குறுகிய

வட்டத்தை விட்டு வெளியே வர வேண்டும். பிள்ளை பெறுவதும் மற்ற உடல் சம்பந்தப் பட்ட பிரச்னைகளும் அவ்வளவு அச்சுறுத்தும் விஷயங்கள் அல்ல. ஆனால் நமது முந்தைய தலைமுறையினர் மாதவிலக்கையும், பிள்ளை பெறுவதையும் பெரிய விஷயமாக்கி, அதனால் பெண்ணையும் 'வீக்கர் செக்ஸ்' என்று சொல்லிவிட்டார்கள். உடல் ரீதியான பிரச்னைகள் இதனால் மனதைப் பாதிக்கிறது. இதை 'ஈஸி'யாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒன்றுமே தோன்றாது.

"வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே' என்று நினைப்பவள் நான். எனக்குக் கிடைத்த கணவரும் மாமியாரும் அப்படியே அமைந்துவிட்டதால் வீட்டில் எனக்கு அதிகம் பிரச்னையில்லை.

"இதனால் என் கணவரின் வியாபாரத்தில் என்னால் கலந்து கொள்ள முடிகிறது. ஆலோசனை வழங்க முடிகிறது. நாங்கள் இருவரும் நல்ல நண்பர்களாய் இருக்க முடிகிறது."

திருமதி மணி — வீட்டு வேலை செய்பவர்

"பதினஞ்சு வயசில கல்யாணம் கட்டிக்கிட்டேன். பொறந்ததிலேர்ந்து பாடுதாம்மா. அம்மா வீட்டுல இருக்கச் சொல்ல, வீட்டு வேலை செஞ்சு சம்பாதிச்ச அப்படி, இப்படின்னு பொறுப்புதான். கல்யாணம் கட்டி கிராமத்துல கொடுத்தாங்க. அவுரு பயிறு வேலை செஞ்சுக்கிட்டிருந்தாரு. அப்பாடா இனிமே கவலையில்லேன்னு இருந்தேன்.

"நாலு வருசத்துல ஒரு குழந்தையோட திரும்ப இங்கேயே வந்துட்டோம். இங்க வந்து கொஞ்ச நாளு கொத்தவால் சாவடில அப்படி இப்படின்னு வேலை செஞ்சாரு. வேலை கிடைச்சா கூலி. இல்லேன்னா ஒண்ணும் கிடையாது. அதனால் தெனப்படி சோத்துக்காக நான் மறுபடியும் வீட்டு வேலைக்குப் போக ஆரம்பிச்சேன். பனிரெண்டு வருசமா, வூட்டு வேலைதான். அல்லா பொறுப்பும் எந்தலைலதான்.

"ஒரு நாளு கிழமையிலேர்ந்து எம் பொண்ணு கல்யாணம் வரைக்கும் இந்த ஆடுங்கள்ல கடன் வாங்கித்தான் செஞ்சேன். அந்த ஆளு எதுக்கும் ஒண்ணும் கேட்டுக்காது.

"என்னுடா பொம்பளை ஜென்மம்னு ஓரொரு சமயம் கோவமா வரும். இன்னா பண்றது. நானும் அப்போன்னு வுட்டா குழந்தைங்க என்னா செய்யும். அதான்.

"ஒரு பொம்புள ஒழுங்கா, கட்டுக்கோப்பா, குடித்தனஞ் செஞ்சா எல்லாம் உருப்புட்டுடும்."

பாகீரதி அம்மாள் — 60 வயது

"கல்யாணம் பண்ணிக்கறது குழந்தை பெத்துக்கறது இதெல்லாம் சந்தோஷமான விஷயம்னு. ஒரு பொண்ணு பெரியவளானா அதை அருவருப்போடயா பாக்கறோம்? சந்தோஷமா மணையில வச்சுப் பாடி நாலு பேரைக் கூப்பிட்டு, வெத்தலைப் பாக்குக் கொடுத்துக் கொண்டாடத்தானே செய்யறோம். காலாகாலத்துல அது நடக்கலேன்னா எத்தனைக் கவலைப்படறோம்? ஒரு பெண்ணை, அவ பொண்ணுதான்னு நிரூபிக்கிறது இது தான்.

"என் பெண்கள் கல்யாணமாகி, உண்டானப்ப, "என்னம்மா, இதெல்லாம்" அப்படின்னு சலிச்சுண்டாக்கூட, "தைரியமா இரு. குழந்தை முகத்தைப் பார்த்தா, எல்லாச் சலிப்பும் போயிடும்" அப்படின்னுதான் தைரியம் சொல்வேன்.

"சுஹாசினி அப்படின்னு பெண்களை பூஜை செய்யறது நம்ம பண்பாடு. ஒரு உயிரைத் தனக்குள்ள ஜனிக்க வச்சு பத்து மாசம் சுமந்து அதற்காக சகலத் தியாகமும் பண்ணி உருவமா அதைப் பெற்றெடுக்கறவ ஒரு தாய். அதனால பெண் ஒரு உன்னதமான பிறவி.

"இந்தப் பிறவியை அருவெறுக்கறதாவது. ஆ! மகா பாவம்!

பேட்டி:

கிரிஜா ராகவன்

குழந்தைகளின் நாப்கின்களுக்குப் பின் போடுவதற்குப் பதில் 2 ஜோடி (crowel) வைத்துத் தைத்துவிட்டால் சுலபமாக ஓட்டி விடலாம். கொல்மெட்டிற்கு ஆண்கள் உபயோகப்படுத்துகிறார்களே அந்த crowelதான். குழந்தைகளுக்கும் உறுத்தாது.

— இந்திரா கோபாலன்

பழைய சாதம் இருந்தால் அவற்றை வீணாக்காமல் இட்லிக்கு அரிசி அரைக்கும்போது பழைய சாதத்தையும் போட்டு அரைக்கவும். பிறகு உளுந்து அரைத்து அதனுடன் கலந்து இட்லி வார்த்தால் மிகவும் அருமையாக இருக்கும். தோசை வார்த்தாலும் நன்றாக இருக்கும். (அரிசி பாதி மசிந்தவுடன் சாதத்தைப் போடவும்.)

— ரமணி பலராமன்

"சீக்கிரமாகவும்,
சிக்கனமாகவும்
ருசியான
சமையல்
செய்யும்
ரகசியம்!"



காளி
காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ்
ஸ்டீல்
பாத்திரங்கள்

- உயர்தரமானவை • பெருமை அளிப்பவை
- குறைவான தீயிலும் விரைவான சமையல்
- எரிபொருள் சிக்கனம் • சீரான வெப்பம்
- ருசியான சமையல் • உணவு தீய்வதில்லை.

பாத்திரத்தில் ஒட்டிக்கொள்வதும் இல்லை.

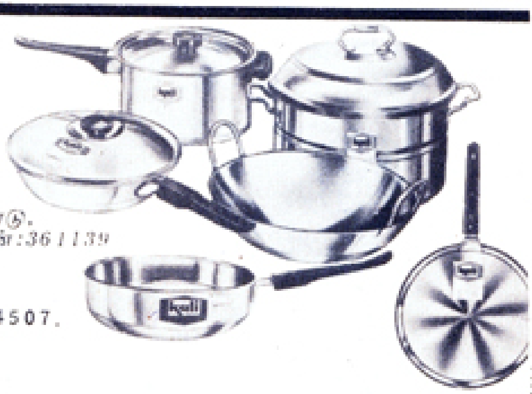
சுவையான சமையலுக்கு
அருமையான பாராட்டுகள்!

காளி காப்பர் பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள் அழகான அட்டைப் பெட்டிகளில் கிடைக்கின்றன.

காளி: உயர்தர ரசனையின்
உன்னத அடையாளம்.

காளி
காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
பாத்திரங்கள்

விற்பனை ஏஜெண்ட்:
ஸ்ரீவித்யா ஏஜென்சீஸ்
கும்பேஸ்வரர் சன்னதி,
கும்பகோணம் 612001.



மண்டல ஏஜெண்டுகள்:

- சம்மு & கோ..
  த.பெ. எண்: 3622, மகாத்மா காந்தி ரோடு,
  எர்ணாகுளம், கொச்சி—682 035. போன்: 361139
- விக்டரி மெட்டல்ஸ்
  101, கேத்வாடி மெயின் ரோடு,
  பம்பாய் 400 044, போன்: 380075/354507.
- J.C. மான்சந்தா
  15A/38, கரோல் பாக்,
  புதுடில்லி 110 055. போன்: 562019
- தினேஷ் எண்டர் பிரைசஸ்
  41/1942, நயிவாலா, கரோல் பாக்,
  புதுடில்லி 110 005. போன்: 5716923.
- ஈஸ்ட் இந்தியா கம்பெனி
  3, அம்ரிதா பானர்ஜி ரோடு, (காளி காட் P.O. எதிரில்) கல்கத்தா 700 036. போன்: 471840

kali ELECT kali BRAND IS: 4536

ADWAVE/KBS/3215 TAM A

சரசரக்கும் பட்டுப் புடவைகள், பன்னீர் சந்தன மல்லிகை வாசனை, பிசு பிசுவென்று ஒட்டும் பலகார சாப்பாட்டு வகைச் சமாசாரங்கள், சம்பந்தி சண்டை, உறவினர்களின் கலகலப்பு, மங்களகரமான நாதஸ்வர ஒலி, வாழை மரப் பந்தல், ஓயாத கேலியும் சீண்டலும்....

இப்படியாக ஒரு கதாநாயகியின் அந்தஸ்து பெற்று, முக்கியத்துவம் பெறும் புதுமணப் பெண்ணும் ஹீரோ ஸ்தானத்தில் இருக்கிற புது மாப்பிள்ளையும் கனவுலகத்தில் மிதப்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் உண்மை வாழ்க்கையைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது நிறைய இருக்கிறது.

பழங்காலத்தில் ஆண், பெண்ணிற்குத் திருமணத்திற்கு முன்னால் ஒன்றும் தெரியாது. ஆனால் இன்றைக்கோ, சினிமா, டி.வி. யில் பார்க்கும் படுக்கையறைக் காட்சிகள், கதைகள்.... இப்படி 'அரைகுறை'யாகப் புரிந்து கொள்வதுதான் அபாயகரமான நிலைமை. உறவைப் பற்றிக் 'கொச்சை'யாகவும், குடும்ப உறவுகளைப் பற்றிக் கொடுமையாகவுமே இன்றைய நிலையில் படம் பிடித்துக் காட்டுகிறார்கள்.

தாம்பத்ய உறவு பற்றி ஆரோக்கியமாக முழுமையாகத் தெரிந்திருந்தால் இன்று பலர் சந்தோஷமாக இருக்க முடியும். ஒரு நல்ல திருமண உறவு உங்களை மேன்மைப்படுத்தும். உங்களின் வளர்ச்சியை உயர்த்தும். அகமும் புறமும் மகிழ்ச்சி சூழ்ந்திருக்க, உங்களின் ஆளுமை மாறுபடும்.

ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுப்படி ஆண் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்பும் காரணங்கள்.

1. துணை வேண்டும்
2. தாம்பத்திய உறவு



புதுமணத்

3. அன்பு, பாசம்
4. குழந்தைகள்
5. வீடு

பெண்கள் விரும்பும் காரணங்கள்

1. அன்பு பாசம்
2. பாதுகாப்பு
3. துணை வேண்டும்
4. குழந்தைகள்
5. தாம்பத்திய உறவு

கணவன் – மனைவி இருவரும் வெவ்வேறு சூழ்நிலையில் வளர்க்கப்பட்டு, வெவ்வேறு குணங்களைக் கொண்டு வளர்ந்தவர்கள். திருமண பந்தத்தால் இணைகிறார்கள். திருமணம் கழிந்து இரண்டு மாதத்தில் நிதர்சன உலகுக்குத் திரும்பிப் பார்த்தால், அதிர்ச்சி, ஆத்திரம், கோபம், மிஞ்சுகிறது. 'எனக்குத் திருமணம் பொருத்தமில்லாத விஷயம்.' 'நான் கல்யாணமே பண்ணிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது'. 'பேசாமே எங்க அம்மா சொன்ன மாதிரி மாலதியைப் பண்ணிண்டிருந்தா இத்தனைப் பிரச்னை இல்லை'. 'இதுக்குத்தானா இவ்வளவு செலவு பண்ணி எங்க அப்பா உங்கக்கிட்டே தள்ளினாரு.'

இந்த உரையாடல்கள் திருமணம் ஆன கொஞ்ச நாளிலே சர்வ சாதாரணமாக உங்கள் காதில் விழலாம்.

புது மணத் தம்பதிகள் ஒன்றைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மூன்று மாதத்தில் நீங்கள் எதிர்பார்க்கிற மாதிரி கணவனோ

மனைவியோ அமைந்துவிட முடியாது. மனோ தத்துவ ரீதியில் இருவரும் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டு காதலிக்கத் தொடங்கும்பொழுது நீங்கள் உங்கள் பத்தாவது திருமண ஆண்டைக் கொண்டாடிக் கொண்டு இருப்பீர்கள்.

மனித மனம் மாறும் குணமும், வளர்ச்சியும் கொண்டது. இந்த மாறுதலையும் வளர்ச்சியையும் அருகே இருந்து மனத்தளவில் உடல் அளவில் நெருங்கிப்பார்க்கும்பொழுதுதான் கணவனின் நுண்ணிய உணர்வுகளை மனைவியும், மனைவியின் எதிர்பார்ப்புக்களை, ஆசைகளை கணவனும் முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

சில கணவன்மார்கள் வெளிப்படையாக எதையும் பேசமாட்டார்கள். தங்களுக்கு வாய்த்த மனைவிகள் ஏதோ காவியத் தலைவிகள் மாதிரி, சங்க காலத்துப் பெண்கள் மாதிரி நுண்ணறிவால் கண்டுபிடிக்கட்டும் என்ற எண்ணம். இம்மாதிரி சமயத்தில் மாமியாரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.

மனைவியின் ரசனைகள், ஆசைகள், குறிக்கோளுக்குக் கணவன் மதிப்பு கொடுக்க

ம்பதிகளுக்கு...

வேண்டும். திருமணத்திற்கு முன்னால் பல திறமைகள் இருக்கலாம். இப்பொழுது ஒரு பெண் தன் தனித் திறமையை வளர்த்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமான சூழ்நிலை. பிற்காலத்தில் அதாவது 40, 45 வயதை எட்டும் பொழுது குழந்தைகள், பெரியவர்களாகி இவளைப் பிரியும் தருணத்தில் இவள் உடைந்து போகாமல் காப்பது இவளது பொழுதுபோக்குகள், திறமைகள்தான்.

கணவனின் ருசி, பழக்கவழக்கங்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள், பிடித்தமான அலங்காரம், பிடித்தமான விஷயங்கள் உங்களுக்கு அத்துப்படி என்றால் உங்களுக்கு ஐம்பது மார்க். மீதியை நீங்கள் அவரிடம் நடந்து கொள்ளும் முறையிலும் அவருக்குத் தேவையான நெருக்கத்தை தந்து விட்டுக் கொடுப்பதாலும் அன்பாலும், அரவணைப்பாலும் அவருக்கு ஒரு சுமைதாங்கியாக இருப்பதாலும் அவரை முழுமையாக உங்களுக்கு அடிமையாக்குகிறீர்கள்.

'என் டேஸ்ட் முக்கியமில்லே' 'ஏன் நானே தான் விட்டுக் கொடுக்கணுமா', 'எல்லாம் 'ஆண்'ங்கிற திமிர்!' இம்மாதிரி மனோபாவங்கள் திருமண உறவைப் பாதிக்கும். நான் என்ற 'ஈகோ' வந்தால் பரஸ்பர மகிழ்ச்சி போய்விடும். உங்களுக்குத் தேவையானது மகிழ்ச்சி என்றால் அந்த மகிழ்ச்சிக்கு இவற்றை நீங்கள் ஏன் விட்டுக் கொடுக்கக் கூடாது? நீங்கள் விட்டுக் கொடுத்து பழக ஆரம்பித்தால் ஆணின் மனத்தில் இடம் பிடிக்கலாம். அது மட்டுமல்ல, கொஞ்ச நாளில் அவரே உங்களுக்கு விட்டுக்கொடுக்க ஆரம்பிப்பார்.

தாம்பத்ய உறவு பற்றிய ஆரோக்கியமான விளக்கங்கள் பலருக்கு இன்னும் தெரியவில்லை. இன்றும் பல பெண்கள் செக்ஸ் பற்றிவெளிப்படையாகப்பேசவும், யோசனைகள் கேட்கவும் தயங்குகிறார்கள். சில திருமண உறவுகள் தோல்வியடைவது இந்த் அடிப்படையில்தான். தாம்பத்ய உறவு இயல்பானது. தேவையானது. அது ஏதோ அருவருக்கத்தக்க வேண்டாத விஷயம் என்ற கருத்தை நீக்கிவிட்டால்தான் இயல்பாக இருக்க முடியும்.

ஆரோக்கியமான தாம்பத்திய உணர்வு இருக்கும் ஒரு தம்பதிகள் உடலளவில், உள்ளத்தளவில், மகிழ்ச்சியாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பார்கள் என்று விஞ்ஞான ரீதியாகக் கூறப்படுகிறது. பிராய்டின் கூற்றுப்படி ஒரு மனிதனின் செக்ஸ் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டால் அவனது வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமையும்.

திருமணங்களின் பிரச்னைகளை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்:

1. வெளியிலிருந்து வருகின்ற பிரச்னைகள்
2. உங்களுக்குள் ஏற்படுகின்ற பிரச்னைகள்

வெளியிலிருந்து வருகின்ற பிரச்னைகள்

'பவுன் பத்தலை' சம்பந்தி சண்டைகள், உங்கள் திருமணத்தால், உறவினர்களின் மனக் கசப்புக்கள். இவைகளுக்குப் புது மணத் தம்பதிகள் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. இவைகள் காலப்போக்கில்தான் மாறும்.

உங்களுக்குள் ஏற்படுகின்ற பிரச்னைகள்

இங்கேதான் தாம்பத்திய உறவிலிருந்து சின்னச் சின்ன மனஸ்தாபங்கள்; சந்தேகங்கள், ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ளாமை எனப் பட்டியல் போடுமளவு பிரச்னைகள் தொடர்கின்றன. மனைவியின் எதிர்பார்ப்புக்கள், எண்ணங்களை, ஆசைகளை கணவன் புரிந்து கொள்ளாவிட்டாலும், அதே மாதிரி மனைவி கணவனுக்கு ஏற்ற மாதிரி நடந்து கொள்ளாவிட்டாலும் இருவரிடையே 'பள்ளம்' விழ ஆரம்பிக்கிறது.

பிரச்னைகளை இவர்கள் வெளிப்படையாகப் பேசித் தீர்வு காணச் சற்றுத் தயக்கம். விட்டுக் கொடுப்பதில் காட்டும் ஆணவம். 'அவளுக்கு நன்றாக வேணும்' என்று கணவனும் 'தன்னாலே வருவாரு. கிடக்கட்டும்' என்று மனைவியும் நினைத்தால் ஆயுக்கும் உங்களுக்குள் பிரச்னை தீரவே தீராது. மாறாக, 'காலையிலே நீ அப்படிப் பேசியது எனக்குப் பிடிக்கலே' என்று கணவனும், 'திட்டறதா இருந்தா நம்ம ரூமிலே தனியாத் திட்டுங்க' என்று மனைவியும் வெளிப்படையாகப் பேசினால் இருவரின் எதிர்பார்ப்புக்களும் புரிந்து விடுகின்றன.

குழந்தைகள் சீக்கிரமாக உங்களுக்குத் தேவை என்ருல் இரண்டு பேருமாகப் பேசி முடிவு செய்வது நல்லது. உங்கள் மனைவி குழந்தையை சீக்கிரம் எதிர்பார்க்கலாம்; நீங்கள் அதற்கு மாருக நினைக்கலாம். இப்பொழுது சீக்கிரம் குழந்தைப் பேற்றைத் தான் மருத்துவர்களும் அறிவுரையாகக் கூறுகிருர்கள்.

தாம்பத்திய உறவு இருவருக்கும் நல்ல வடிகால். குறிப்பாக ஆண்களுக்கு. சில பெண்கள் கணவனிடம்கூட அவளது தேவையை வெளிப்படையாகத் தெரிவிப்பதில்லை. கணவனுல் மனைவியும், மனைவியால் கணவனும் முழுமை பெறும் இந்த உறவுக்கு ஒருவரின், தேவையை இன்னொருவர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

திருமணமாகப் போகும் பெண் என்னென்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்?

இருபது வருடங்கள் பெற்ருேரின் நிழலில் 'கல்யாணமாகி வேறு வீட்டிற்குப் போகிறவள்' என்ற சலுகையில் செல்லமாக வளர்க்கப்பட்டபின் திடீரென்று முற்றிலும் புதிய சூழ்நிலையில் நிற்கும்போது எவ்வளவு தான் படித்திருந்தாலும் திணறித்தான் போகிருர்கள்.

திருமணமாகி கணவன் வீட்டில் வலது காலை எடுத்து வாழப் போகும் பெண் முதலில் புக்ககத்து மனிதர்களைப் படிக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆம், அவர்களைப் படிக்கத்தெரிந்தால்தான் புரிந்துகொள்ளவும் முடியும். புதிய சூழ்நிலை, புதிய மனிதர்கள்.

தாய் வெந்நீர் விளாவி குளிக்கப் போகச் சொல்வாள். தலைவலி என்ருலே தாய்சூடான காப்பியை அருகில் வைத்து, 'இன்னும் கொஞ்சம் நேரம் ரெஸ்ட் எடு' என்பாள். இங்கே மருமகள் வந்துவிட்டாள், தனக்குப் பணிவிடைகள் செய்தால் என்ன என்று எதிர்பார்க்கும் மாமியார், மாமனுர் இருக்கலாம். அவர்களின் எதிர்பார்ப்பைக் கண்டு முணுமுணுத்தாலும், விமர்சனம் பண்ணினுலும் விளையப் போவது ஒன்றுமில்லை.

மனிதர்களின் குணங்களே அலாதியானவை. தன் மகளைப் பற்றி அக்கறைப்படும் அளவு மருமகளைப் பற்றி எண்ணுவதில்லை. இதுதான் நிதர்சன உண்மை. இதற்காக மாமியாரை முழுக்க ஒதுக்க வேண்டும் என்பது அல்ல. அவர்களின் தேவைகளை நீங்கள் பூர்த்தி செய்வதால் மாமியார் மாமனுர் மனத்தில் நிச்சயமாக இடம் பெறுவீர்கள்.

அடிக்கடி தாய் வீட்டையும், அதன் வசதிகளையும் மாமியார் வீட்டையும், அதன் குறைகளையும் இணைத்துப் பேசுவதால் மன அமைதி குறையும். இது ஒரு புது வாழ்வு என்று எண்ணி அதற்கேற்ருற்போல உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் புகுந்த வீட்டில் நுழைந்தவுடன் எப்படி நடந்து கொள்கிறீர்கள் என்பதையே அனைவரின் கண்களும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும். 'இது இனி என் குடும்பம்' என அரவணைத்துச் செல்லும் போது காலம் முழுவதும் அங்கு நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

கணவனுனுலும்சரி, மனைவியானுலும்சரி, பெற்ருேரின் குறுக்கீட்டை முடிந்த வரை தவிர்க்க வேண்டும். மனைவியைப் பற்றிய புகாரைத் தன் தாயிடம் கூறும் கணவனை மனைவி நிச்சயமாக வரவேற்க மாட்டாள். அதே மாதிரி, 'உங்க அம்மா வீட்லே என்னைப் பத்தி என்ன பேசுவே என்று தெரியும்' என்று கணவன் கூறும் அளவு மனைவியும் இருக்கக் கூடாது. பொதுவாக ஆண்கள் தங்கள் மனைவிமார்களின் குடும்பத்தினரின் விமர்சனத்தை வெறுக்கிருர்கள்.

சில கணவன்மார்கள் மிகவும் 'பொஸஸிவ்' டைப் ஆக இருக்கலாம். இவர்கள் தன் மனைவியை மற்றவர்கள் புகழ்வதையும், பிறந்தகத்தில் மற்றவர்களுடன் மனைவி பழகுவதையும் விரும்பமாட்டார்கள். இவர்களால் மனைவியைப் பிரிவது என்பது நடக்காத காரியம். தன் கணவன் இந்த ரகம் எனப் புரிந்துக் கொண்டால் முதலில் கணவன் மனத்தில், 'நான் உனக்குத்தான். உனக்குப் பின்னுல்தான் மற்றவர்கள்' என்று உணரும்படி செய்ய வேண்டும்.

சில தீய பழக்கங்கள் இருக்கலாம். சிகரெட் குடிப்பது, மது அருந்துவது ஏன் இன்னும் சிலருக்கு சீட்டு, ரேஸ் என்று இருக்கலாம். இதைத் தெரிந்து கொண்டவுடன் ஊரைக் கூட்டி அமர்க்களம் பண்ணுவது தப்பு. உங்களின் அமைதியான அணுகுமுறையும், பொறுமையும் இருந்தால் இப்பழக்கங்களை ஒழிக்கலாம். இப்பழக்கங்களை மற்றவர்களின் முன் விமர்சனம் பண்ணுவது இன்னும் பிரச்னையை அதிகரிக்கும்.

கணவனின் பிடித்த உணவு, உடை வகைகளுக்கு முதலிடம் கொடுப்பதும், கணவன் வரும்பொழுது கொஞ்சம் அலங்கரித்துக் கொண்டிருப்பதும், உங்களுக்கும் அவருக்கும் புத்துணர்வு தரும். மாமியார் டிபன் தரட்டும் என்று நீங்களே உங்கள் உரிமையை விட்டுக் கொடுக்க வேண்டாம்.

நீங்கள் சற்று புத்திக் கூர்மை உள்ளவராக இருக்கலாம்; அல்லது பல விஷயங்

முருங்கைப்பூ, அவரைப் பூவை வேக வைத்து உப்புப் போட்டு மிளகாய், தேங்காய், சீரகத்தை அரைத்து அதில் போட்டுக் கூட்டு செய்யலாம்.

— ரம்யா.

களில் ஈடுபாடு கொண்டவராக இருக்கலாம். உங்களுக்கு வாய்த்த கணவருக்குத் தன் வேலை, தொழிலைத் தவிர வேறு எதுவும் தெரியாது. இல்லாத குறையை அவருக்குச் சுட்டிக்காட்டுவது தவறு. அது விபரீதமாகப் போய்விடும். அவர் உங்களைப் புரிந்து கொள்ளும் நிலை வரை பொறுமையாக இருப்பது அவசியம்.

உங்கள் சிநேகிதி அவளின் கணவனையும் திருமண வாழ்க்கையைப் பற்றியும் கூறியிருக்கலாம். அவள் வாழ்க்கை வேறு, உங்கள் வாழ்க்கை வேறு. சூழ்நிலைகள் மாறுபடுகின்றன, மனிதர்கள் வேறு என்பதைப் பிரித்துப் பார்த்து உணரும் சக்தி உங்களுக்கு இருந்தால் மனத்திலே கலக்கமோ, சலனமோ வராது.

திருமணமானவுடன் பிறந்த வீட்டின் மீது இன்னும் அதிகமாக பாசம் வரும். அதனால் சிலர் 'ஹோம் சிக்' ஆகி கணவன் வீட்டில் சோர்ந்து இருப்பார்கள். சில சமயங்களில் கணவனுக்கும் இது எரிச்சல் தரும்.

உடல் சுத்தம்

உடல் சுத்தம் ஆரோக்கியம் பற்றி ஒரு பெண் நன்கு தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியமான மனைவிதான் ஆரோக்கியமான தாயாகவும் இருக்க முடியும். 'எப்பப் பார்த்தாலும் உடம்புக்கு சரியில்லை'ன்னு சொல்றா' என்று அலுத்துக் கொண்டால் நன்றாகவா இருக்கிறது? திருமண வயதிலும் சரி, அதற்கு அப்புறமும் சரி தன் உடல் உறுப்புக்களைக் கவனத்துடன் சுத்தமாகக் கவனிக்க வேண்டியது முக்கியம்.

முடிவாக தாம்பத்திய உறவு. உங்கள் படுக்கையறை, உங்களையும் உங்கள் கணவரையும் மகிழ்விக்க, கணவனும் மனைவியுமாக இரண்டற கலந்து எல்லா உணர்வுகளையும் கடந்து அன்பு, பாசம் என்கிற மனித நேய உணர்வுகளை மிஞ்சி நிற்கும் இடமாக இருக்க வேண்டும். இங்கே கோபதாபம் எளிதில் கரைய, உங்களின் கணவருக்காக, நீங்களும் உங்களுக்காக அவருமாக ஐக்கியமாகும் போதுதான் வாழ்க்கை உன்னதமடையும். நல்ல தாம்பத்ய உறவு இருவரும் மகிழ்ந்து இணையும்போதுதான் ஏற்படும். இந்த உறவு சரியாக இருக்குமானால் மற்ற வாழ்வின் அம்சங்களும் சரியாகிவிடுகின்றன..

இது நம் வாழ்க்கை; அடுத்தவரின் குறுக்கீடு வேண்டாம். வாழ்ந்தே காட்டுவோம் என்கிற மனப்பான்மை இருந்தால், இதற்கு மனத்தளவில் தயாராக இருந்தால் புது மணப் பெண் சாதிக்க முடியாதது என்ன இருக்கிறது?

பூங்கோதை குருதாஸ்

மனோதத்துவ கருத்துக்களுக்கு உதவி:
டாக்டர் எஸ். குருதாஸ்

அட்டை வண்ணப்படம்: **யோகா**



Butterfly
STAINLESS STEEL WATER FILTER
Butterfly
STAINLESS STEEL WATER FILTER
BISWANATH METAL AND ALLOYS
DRINK PURE HYGIENIC GERM FREE WATER
Extra fine Candle for finest filtration.
No welding, No joints.
Made from the finest 'SALEM STAINLESS STEEL' of International Standards.
MANUFACTURED BY :
BISWANATH METALS & ALLOYS
MADRAS – 600 096.


People around the world are using stainless steel pressure cookers
... because a stainless steel pressure cooker
• has the shine and strength which no other material has,
• is longer lasting and easy to maintain
• cooks faster and saves upto 30% fuel
• can withstand very high pressures and thus is totally safe.
Stainless Steel is the most hygienic metal used for kitchen ware.
In India, Butterfly offers a carefull blend of International and traditional Indian design to suit the need of every Indian housewife. —And has the backing of 40 years expertise in the manufacture of quality stainless steel kitchenware.
Butterfly
STAINLESS STEEL PRESSURE COOKER
Go for the International trend Go for Butterfly....
Available in 3, 5, 6, 7.5, 10 & 12 lts capacity.
Save on the cost of Lid Buy Pressure Cooker and Pan together
MANUFACTURED BY :
GANGADHARAM ENTERPRISES
147, Karapakkam Village Old Mahabalipuram Road, Madras-600 096. Ph: 552587, 555127, 412091.



• கலைவாணி • செலின்ராஜ் • ஜெயலக்ஷ்மி

ஜம்மாக இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு: சந்தன யானைகள்

நூதன தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

ஜவ்வரிசி — ½ கப்,
அரிசி மாவு — ½ கப்,
கடலை மாவு — ½ கப்,
ரவை — ½ கப்,
பிரெட் ஸ்லைஸ் — 6 துண்டங்கள்,
கெட்டி மோர் — ½ கப்,
பெரிய வெங்காயம் — 1,
மிளகாய்த் தூள் — 1 டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லித் தழை — கொஞ்சம்,
உப்பு — தேவையான அளவு,
எண்ணெய் — தோசை சுட்டு எடுக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை:

ஜவ்வரிசியை அலம்பி, அத்துடன் அரிசி மாவு, கடலை மாவு, ரவை, மிளகாய்ப் பொடி, தேவையான உப்பு, மோர் கொஞ்சம் தண்ணீர் கலந்து தோசை மாவு பக்குவத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். அதன் மேல் பிரெட்டை உதிர்த்துப் போட்டு, இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.

பிறகு வெங்காயம், கொத்துமல்லித் தழையைப் பொடியாக நறுக்கி மேற்படி தோசை மாவில் போட்டு நன்முக ஒன்று சேரக் கலக்கவும்.

அடுப்பில் தோசைக் கல்லைப் போட்டுக் காய்ந்ததும் எண்ணெய் தடவி, (பிரவாமல்) ரவா தோசை போல் சுற்றி ஊற்றி, எண்ணெய் விட்டுப் பொன் நிறமாக இரு புறமும் சுட்டு எடுக்கவும். இதுவே, "நூதன தோசை."

கொத்துமல்லி சட்னி, தக்காளி சட்னியுடன் தொட்டுச் சாப்பிட ரொம்ப ருசியாக இருக்கும்.

— ஜி. ராமலட்சுமி, பம்பாய் — 28.

இரண்டாம் பரிசு: பித்தளைப் பூக்கூடை

பூசணிக்காய் தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கல் அரிசி — ½ கிலோ,
வெள்ளைப் பூசணி — ¼ கிலோ,
கடலைப் பருப்பு — 100 கிராம்,
உளுத்தம் பருப்பு — 50 கிராம்,
பச்சைப் பருப்பு — 50 கிராம்,
துவரம் பருப்பு — 50 கிராம்,
தேங்காய் — 1 மூடி,
கொத்துமல்லித் தழை — 1 கட்டு,
கறிவேப்பிலை — 1 கொத்து,
எண்ணெய் — சிறிதளவு,
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

அரிசி, பருப்பு வகைகளைச் சுமார் ஆறு மணி நேரம் நீரில் ஊற விடவும். ஊறிய பின் அவற்றைச் சுத்தம் செய்து கல் நீக்கி அத்துடன் தேங்காய்த் துருவல் கொ. மல்லி இலை, உப்பு, கறிவேப்பிலை கலந்து மிக்ஸி(அ) ஆட்டுக்கல்லில் நன்கு நைசாக அரைக்கவும். மாவு அரைக்கும் போதே பூசணிக்காயை விதை நீக்கி மேல் பாகத்தை நறுக்கி மாவுடன் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். காயின் அடிப்பகுதியைச் சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்தலாம். பின்னர் நான்கு மணி நேரம் கழித்துத் தோசை வார்க்கலாம். மெல்லியதாக மொறு மொறுவென்று வரும். சட்னியுடன் சாப்பிட்டால் சுவை

யாய் இருக்கும்.

— ஜெயலக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன்,
சென்னை — 19.

மூன்றாம் பரிசு: தொங்கும் பூந்தொட்டி

பருப்புச் சேமியா தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

கடலைப் பருப்பு — 1 கப்,
சேமியா — 2 கப்,
வெங்காயம் (பெரியது) — 3,
பச்சை மிளகாய் — 8,
இஞ்சி — சிறிதளவு,
கொத்துமல்லித் தழை — சிறு கட்டு,
முந்திரிப் பருப்பு — 10;
உப்பு — தேவையான அளவு,
பொரித்தெடுக்க கடலை எண்ணெய் அல்லது ரீஃபைன்ட் ஆயில் — ½ லிட்டர்.

செய்முறை:

முதலில் கடலைப் பருப்பை இரண்டு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். ஊறிய பருப்பைக் கழுவிக் கல் போகக் களைந்து ஆட்டுக்கல் அல்லது மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாக அரைக்கவும். இஞ்சியைக் கழுவித் தோல் நீக்கி, விழுதாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சேமியாவைச் சிறிதளவு எண்ணெயில் பொன்னிறமாக வறுத்து எடுக்கவும். வறுத்த சேமியாவை அளவான தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். வேக வைத்த சேமியாவை அரைத்த கடலை மாவுடன் நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். இஞ்சி விழுதையும், இத்துடன் சேர்க்கவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லித் தழை, முந்திரிப் பருப்பு ஆகியவற்றைப் பொடிப் பொடியாக அரிந்து கொண்டு எண்ணெயில் வதக்கிக் கொள்ளவும். வதக்கிய இப்பொருட்களையும் மாவுக் கலவையுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். அளவான உப்பைச் சேர்த்து, நன்கு கலந்து அரை மணி நேரம் அப்படியே வைக்கவும். பின்னர் தோசைக் கல்லை அடுப்பில் ஏற்றிக் கல் காய்ந்தவுடன் ஒரு கரண்டி அளவு பருப்புச் சேமியாக் கலவையை ஊற்றி எண்ணெய் ஊற்றவும். நன்கு சிவந்தவுடன் மறுபக்கம் திருப்பிப் போடவும். முறுகலாக வரும் வரை வேக வைக்கவும். இது கடக் கடச் சாப்பிட வெகு ருசியாக இருக்கும்.

இதற்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடத் தேங்காய்ச் சட்னி அல்லது புதினாச் சட்னி ஏற்றதாகும்.

— கலைவாணி நசீர் அலி, கல்பாக்கம்—2.

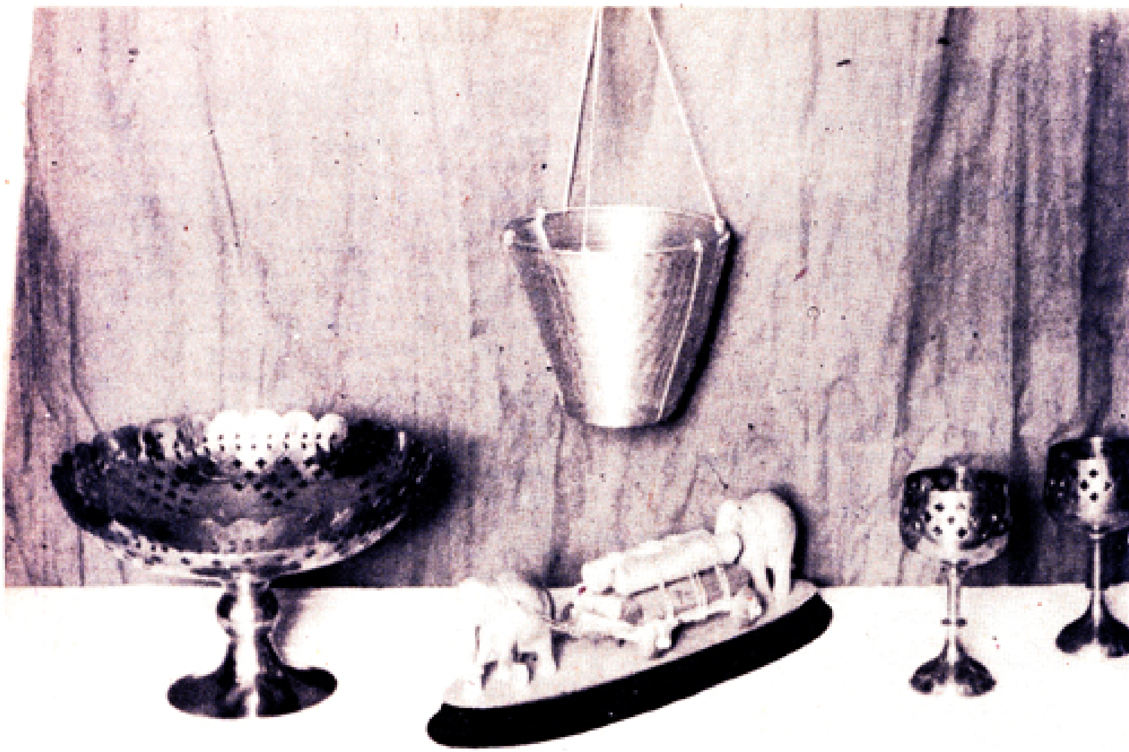
ஆறுதல் பரிசு: மெழுகு ஸ்டேண்ட்

ட்யபகஸ் தோசை

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டிக்கு நடுவர்கள்:
ரோட்டரி இன்னர் வீல், கும்பகோணம்.



* திருமதிகள் இந்திரா, அனுசூயா, சீதா, சிவகாமி, விமலா, ஜோதி, லீலா, ஜெயா, இந்திரா.



தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு — 3 கப்,
கறுப்புத் தோலுள்ள உளுத்தம் பருப்பு — முக்கால் கப்,
வெந்தயம் — 1 டீஸ்பூன்,
வெந்தயக் கீரை அல்லது முருங்கைக் கீரை — 1 கப்,
உப்பு — 1½ டீஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் — முக்கால் கப்,

செய்முறை:

கறுப்பு (தோலுள்ளது) உளுத்தம் பருப்பைத் தண்ணீரில் இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்., பின் கோதுமை மாவைத் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகக் கரைத்துக் கொண்டு வேண்டுமென்றால் கட்டியில்லாமல் அரைத்துக் கொள்ளவும். உளுத்தம் பருப்பைக் கறுப்புத் தோல் போக நன்றாகத் தண்ணீரில் கழுவிக் கொள்ளவும். உளுத்தம் பருப்பை தோசைக்கு அரைப்பது போல் அரைக்கவும். கூடவே வெந்தயத்தையும் போட்டு அரைக்கவும்.

கரைத்த கோதுமை மாவு, உப்பு இவைகளை அரைத்த உளுந்து மாவில் கலந்து கொள்ளவும். புளிப்பு வேண்டுவோர் மாவில் கொஞ்சம் மோர் கலந்து கொள்ளவும். தோசை வார்த்தவுடன், வெந்தயக் கீரையையோ அல்லது முருங்கைக் கீரையையோ மேலே தூவி வார்க்கவும். பின்பு, நல்லெண்ணெயை ஒரு ஸ்பூன் போல தோசையைச் சுற்றியும் மேலேயும் விடலாம்.

— கோமதி நாகேஸ்வரன்,
திருநெல்வேலி.

ஆறுதல் பரிசு: மெழுகு ஸ்டேண்ட்

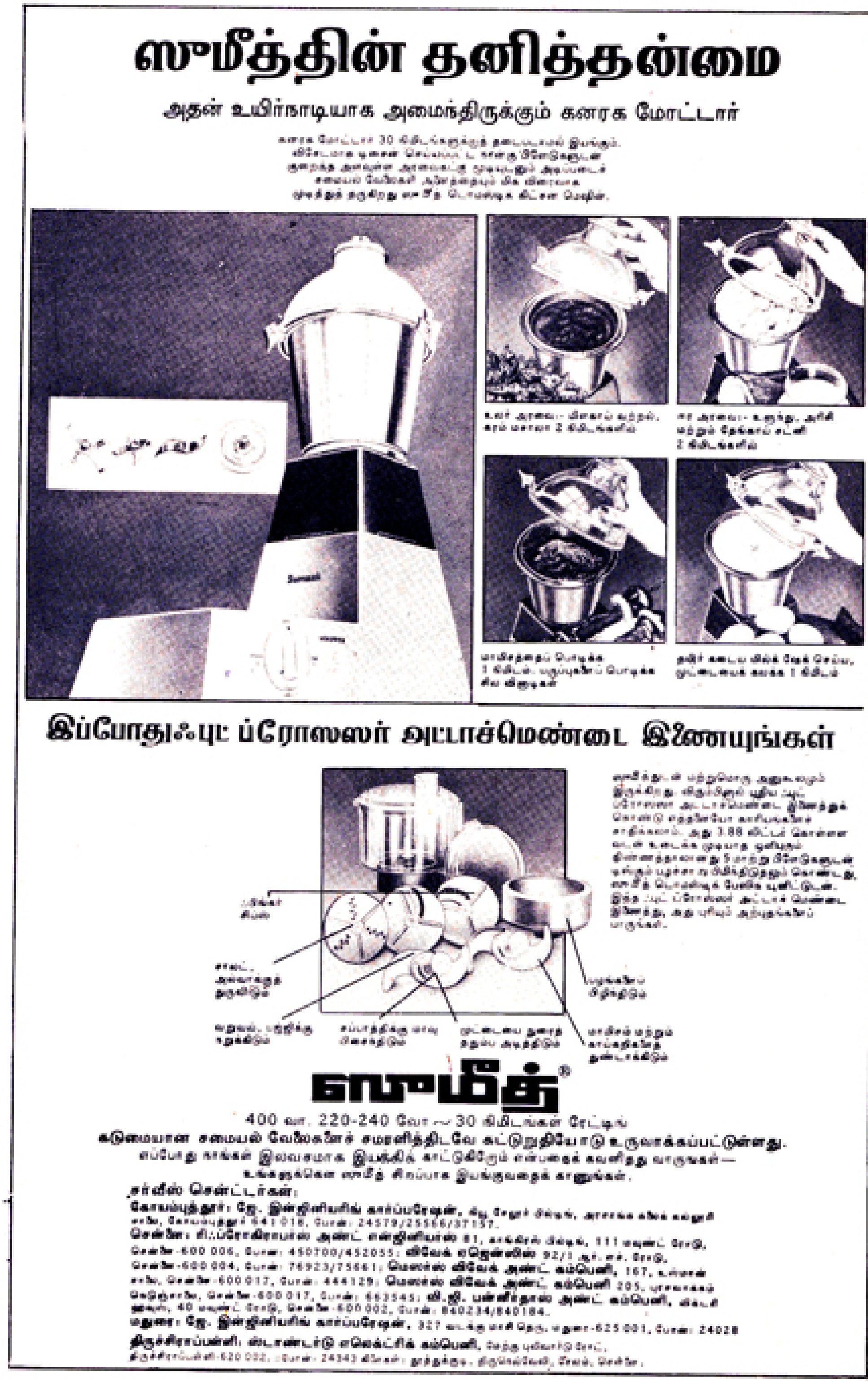
மிக்சட் மசாலா தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — 2 கப்,
சோள மாவு — 2 கப்,
ரவை — 2 கப்,
அரிசி மாவு — 1 கப்,
ராகி மாவு — 1 கப்,
கடலை மாவு — 2 மேஜைக் கரண்டி,
தயிர் — மூன்று மேஜைக் கரண்டி,
பச்சை மிளகாய் — 4 (பொடியாக நறுக்கியது)
பெரிய வெங்காயம் — 1,
பெருங்காயம் — சிறிதளவு.
உப்பு — தேவையான அளவு.

மசாலாவிற்குத் தேவையான பொருட்கள்

துருவிய காரட் — 1 கப்,
துருவிய பீட்ரூட் — 1 கப்,
எண்ணெய் — 2 மேஜைக் கரண்டி,



ஸுமீத்தின் தனித்தன்மை
அதன் உயிர்நாடியாக அமைந்திருக்கும் கனரக மோட்டார்
இப்போது ஃபுட் ப்ரோஸஸர் அட்டாச்மெண்டை இணையுங்கள்
ஸுமீத்
400 வா. 220-240 வோ ~ 30 நிமிடங்கள் ரேட்டிங்
கடுமையான சமையல் வேலைகளைச் சமாளித்திடவே கட்டுறுதியோடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.
எப்போது நாங்கள் இலவசமாக இயக்கிக் காட்டுகிறோம் என்பதைக் கவனித்து வாருங்கள்—
உங்களுக்கென ஸுமீத் சிறப்பாக இயங்குவதைக் காணுங்கள்.
சர்வீஸ் சென்டர்கள்:

மிளகாய்த் தூள் — 1 தேக்கரண்டி,
மஞ்சள் தூள் — 1 தேக்கரண்டி,
சீரகம் — ½ தேக்கரண்டி,
இஞ்சி — சிறிதளவு.
உப்பு — அளவுக்கேற்றபடி.

செய்முறை:

எண்ணெயைக் காய வைத்து அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, சீரகம் இவற்றைப் போட்டு வதக்கி காரட், பீட்ரூட் துருவலைச் சேர்த்துச் சிறிது நீர் தெளித்து, மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் தூள், உப்பு, சேர்த்து, கரண்டியால் கிளறிக் கொடுத்து வெந்தவுடன் இறக்கவும்.

மைதா, சோள மாவு, ராகி, கடலை மாவு இவற்றைச் சேர்த்துச் சலிக்கவும். ரவையையும் சுத்தம் செய்து அவற்றுடன் கலக்கவும். அரிசி, மாவு, உப்பு, தயிர் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து நான்கு கப் தண்ணீர் விட்டு, தோசை மாவு தயாரிக்கவும்., தோசை மாவு ரொம்பவும் திக்காக இருக்கக் கூடாது. பெருங்காயத்தையும் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்துத் தோசை மாவுடன் சேர்க்கவும். திட்டமாக உப்புச் சேர்க்கவும்.

மெல்லியதாக தோசை வார்த்து மூடி வைக்கவும். மேல் பாகம் வெந்தவுடன், அதன் நடுவில் பீட்ரூட் மசாலாவை வைத்து தோசையைப் பாதியாக மடித்துச் சுற்றி டால்டா (அ) எண்ணெய் விடவும். முறுகியபின் எடுக்கவும். தேங்காய் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

எண்ணெய் விடாமல் **non stick pan** இல் செய்து வயோதிகர்களுக்கும் எண்ணெய் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளாதவர்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.

— ஆ. செலின்ராஜ், சென்னை — 26.

குழந்தைகள் தினத்தில் 613 குழந்தை நூல்கள்!

குழந்தைகளின் உள்ளங்களைக் கவர்ந்த தலைவர் நேருஜி டில்லி நேஷனல் ஸ்டேடியத்தில் லட்சத்துக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் பிறந்த நாள் வாழ்த்துக் கூறி முடித்தபின் திரும்பி வந்து கொண்டிருக்கிறார். அது

அது 1951 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் 14ந் தேதி. வழியில் சாகித்ய அகாதமி ஏற்பாடு செய்திருந்த அகில இந்தியப் புத்தகக் கண்காட்சி (**All India Books Exibition**) என்ற பலகையைக் கண்டதும் உடனே தமது காரைப் புத்தகக் காட்சி நடைபெறும் இடத்துக்குள் விடச் சொல்கிறார்.

புத்தகக் கண்காட்சியில் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் சென்றுவிட்டுக் குழந்தைகள் பகுதியில் நேருஜி நீண்ட நேரம் செலவிடுகிறார். குழந்தைச் செல்வங்களுக்காக எத்தனை நூல்கள் வந்துள்ளன என ஆராய்கிறார். படங்கள், அச்சு அமைப்பு ஆகியவற்றிலும் அவர் கவனம் செலுத்துகிறார். குழந்தை நூல்களில் நேருஜி இவ்வளவு தூரம் அக்கறை காட்டியதைத் தமிழ்ப் பிரதிநிதி அழ. வள்ளியப்பா நன்கறிந்தார்! தமிழில் அப்போது முந்நூறு குழந்தைப் புத்தகங்கள் வெளிவந்திருந்தன.

சென்னைக்குத் திரும்பியதும் குழந்தை எழுத்தாளர் சங்க நண்பர்களிடம் நேருஜிக்குக் குழந்தைகளிடம் உள்ள பிரியத்தையும் குழந்தைப் புத்தகங்கள் மீதுள்ள ஆவலையும் எடுத்துச் சொன்னார் வள்ளியப்பா. குழந்தைகளையும் புத்தகங்களையும் இணைத்து, ''குழந்தைப் புத்தக விழாவாக அவரது பிறந்த நாளைக் கொண்டாடினால் நன்றாயிருக்குமே?'' என்று கூறினார். அத்தனை நண்பர்களுக்கும் இது அருமையான திட்டமாகத் தோன்றியது.

தமிழ்ப் பதிப்பாளர்களுக்கு உடனே கடிதம் எழுதி, ''குழந்தைகளுக்காகத் தாங்கள் ஒன்றிரண்டு நூல்களைத் தயாரித்துத் தாருங்கள். நீங்கள் தயாரிக்கும் நூல்களை நேருஜி பிறந்த நாளில் விழா நடத்தி வெளியிடுகிறோம்!'' என்று வேண்டுகோள் விடுத்தது குழந்தை எழுத்தாளர் சங்கம்.

1957 ஆம் ஆண்டு முதல் தடவையாகப் பல பதிப்பாளர்கள் தயாரித்த 10 குழந்தை நூல்களைத் தக்கவர்களைக் கொண்டு வெளியிடச் செய்தது குழந்தை எழுத்தாளர் சங்கம். 1986 நேரு பிறந்த தினத்தையொட்டி 18 எழுத்தாளர்கள் எழுதி, 9 பதிப்பாளர்கள் தயாரித்த 21 குழந்தை நூல்களை இச்சங்கம் ஏற்பாடு செய்த குழந்தைகள் தினவிழாவில், கல்வி சட்ட அமைச்சர் திரு. பொன்னையன் வெளியிட்டார்.

இதுவரை நேருஜி பிறந்த நாளையொட்டி குழந்தைகள் தினவிழாவில் வெளியான நூல்களின் எண்ணிக்கை 613. தற்போது தமிழிலுள்ள குழந்தைப் புத்தகங்களில் இது கிட்டத்தட்ட நாலில் ஒரு பங்கு!

— பி. எஸ். எம்.





சொல்ல விரும்புகிறோம்

* மற்றவர்கள் பெரிய மனிதர்களின் பேட்டிகளை வெளியிடும் இச்சமயத்தில், தன் தாய் வேலைக்குச் செல்வது குறித்துக் குழந்தைகளின் பேட்டியை வெளியிட்டது பிரமாதம்.

திருமதி மரகதவல்லி சங்கர், மதுரை — 2.

* பேபி ஆயிஷாவின் முதல் பக்கக் கட்டுரையே எங்கள் மனத்தைக் கவரும்படி இருந்தது!

கே. இரமேஷ், பள்ளிபாளையம்.

* டிசம்பர் மாத இதழில் கொடுத்துள்ள பட்சண வகைகளைச் செய்து பார்த்தோம். மிக ருசியாகவும் நன்றாகவும் இருந்தது. மிக்க நன்றி!

இ. ராஜேஸ்வரி, சீர்காழி.

* குப்பைத் தொட்டி கிளறும் சிறுவனும், பீச்சில் சுண்டல் விற்கும் சிறுவனும் அடி மனத்தில் வருத்தத்தையும், குற்ற உணர்வையும் சுமந்தாலும் 'செய்யும் தொழிலே தெய்வம்' என்று திருப்திப்படுவது பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று!

ஜி. நீலா, மன்னை.

* குழந்தைகளின் பாதுகாப்புச் சட்டம் பற்றி விரிவான விளக்கக் கட்டுரை ''குழந்தைச் சிறப்பிதழு'க்கு ஒரு மணி மகுடம்!

ஒளியவன், அரிமழம்.

* பலரை, நிதானித்து நடக்க வழி செய்யும் வகையில் அமைந்திருந்தது பதற்றம் சக்தியின் எமனு? கட்டுரை.

திருமதி. எம். சீத்தாமணி, சிதம்பரம்.

* குழந்தைகளே பிரச்னைதான் என எல்லாரும் நினைத்து வரும் இந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளின் பிரச்னைகளை இவ்வளவு அழகாக அலசி ஆராய்வீர்கள் என நினைக்கவே இல்லை நான். ஒவ்வொரு கட்டுரையிலும் அந்த அந்தக் குழந்தைகளே தங்கள் மனக் குமுறல்களை மனம் திறந்து பேசியது சிறப்பானது. வருட — மாதக் கடைசியில் நல்ல செலக்ஷன் போங்கள்! பாராட்டுக்கள்!

வனிதா நாராயணன், சென்னை — 39.

* பெற்றோர்கள், குழந்தைகள் குறிப்பிடுவது போல் குறையுள்ள மனசுடைய பெற்றோர்களாக இருந்தால், இந்த இதழைப் படித்துத் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

சி. லலிதா, சேலம்.

* குழந்தைகளின் சைக்காலஜி துல்லியமாக அலசப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு பெற்றோரும் அவரவர்களுடைய குறைகளை ஒப்பிட்டுச் சரி செய்து கொள்ள வசதியாய் இருக்கும்.

ராஜீ நரசிம்மன், ஈரோடு — 2.

* மங்கையர்களுக்கென்ற அழகுக் குறிப்பு, சமையல் இத்யாதியோடு நிறுத்தாமல் 'வீட்டைக் கட்டிப் பார்' போன்ற பயனுள்ள கட்டுரைகளை வெளியிடுவதால் 'மன்னவர்களும்' பயனடைய உதவுகிறீர்கள்!

திருமதி சம்பூர்ணம், திருப்பூர்.

* குழந்தைகள் பிரச்னை சிறப்பிதழ் வெளியிட்ட முதற் பெருமை மங்கையர் மலரையே சாரும்.

எஸ். சௌரிராஜன், லெட்சுமாங்குடி.

* குழந்தைகளின் பிரச்னைகள் பற்றிய டிசம்பர் மாதச் சிறப்பிதழ் ஒவ்வொரு தாய்—தந்தையரும் படிக்க வேண்டிய முக்கியமானதொரு சிறப்பிதழாகும்!

கௌசல்யா லெட்சுமணன், நீடாமங்கலம்

* வீட்டைக் கட்டிப் பார் — பாகீரதி ராமனுதன் எழுதியிருந்த கட்டுரையைப் படித்தேன். புதிதாக நிலம் வாங்கி, பாங்கு லோன் பெற்று (முக்கிய தஸ்தாவேஜுகளைத் தயார் செய்து) சொந்தக் கண்காணிப்பிலேயே தரமுள்ள பொருட்களை வாங்கிச் சகல வசதிகளுடன் கூடிய ஒரு சிறந்த வீட்டைக் கட்டி முடித்த திருப்தி ஏற்பட்டது!

எஸ். ராஜகோபால், திருச்சி — 16.





தலைவலி மாதம் எது என்று தபால் இலாகாவைக் கேட்டுப் பாருங்கள். பட்டென்று பதில் வரும் டிசம்பர் 15 முதல் ஜனவரி 15 வரை என்று! காரணம் இது வாழ்த்துசீசனின் 'பீக்' மாதம். கிறிஸ்த்மஸைத் தொடர்ந்து புது வருடமும், அதைத் துரத்திக் கொண்டு பொங்கலும் வருகின்றன.

ரெயில்வே மெயில் சர்வீஸில் ஒரு பெரிய 'சார்ட்டிங்' ஆபீஸில் வேலை செய்யும் நண்பர் கூறுகிறார்: ''தபால் தலையை ஒட்டித் தபால் பெட்டியின் வாயில் ஒரு தடவை திணித்து விட்டால், எங்களுக்கும் வாழ்த்தும் அட்டைகளுக்கும் வாழ்த்தாத கடிதங்களுக்கும் ஒரு பேதமும் இல்லை. மிக முக்கியமான, அவசரமான மற்ற கடிதங்களுடன் இந்த வாழ்த்து அட்டைகளும் இழைந்து கொண்டு விடுவதால், எல்லாவற்றையும் ஒரே மாதிரி அவசரத்துடன் அனுப்பச் செயல்படுவதில் எங்களுக்கு வேலைப் பளு இந்த ஒரு மாதம் மிகவும் அதிகம். எங்களுடைய கஷ்டங்கள் இருக்கட்டும். இந்த அட்டைகள் வாங்கவும், தபால் செலவுக்காகவும் செலவழிக்கப்படும் எத்தனையோ லட்சங்களால் யாருக்கு என்ன பயன்?''



இதிலும்ஒருவேடிக்கை. அதிகமாகக்கார்டுகள் ஆங்கிலத்தில்தான் அச்சிடப்படுகின்றன. உண்மையிலேயே சில மேல்நாட்டுக் கார்டுகளுக்கு ஈடு கொடுக்கின்றன. தரத்தில். அதே தமிழில், அச்சிடப்படுபவை, உப்பு சப்பெதுவும் இல்லாமல் உள்ளன என்பதும் வாஸ்தவம்தான்.

ஜனவரி மாதப் புத்தாண்டுக் கார்டு ஆங்கிலத்தில் சினிமா ஸ்டார் போல ஜொலிக்கிறது. ஆனால் பின்னாலேயே வரும் பொங்கல் வாழ்த்து, என்ன கதியில் இருக்கிறது. நீங்களே சொல்லுங்கள்! தமிழர்கள் தமிழ்நாட்டுக் கார்டுகள் அனுப்பும் போதும், தமிழ் தெரிந்தவர்களுக்கு வெளி மாநிலங்

களுக்கும், வெளி நாடுகளுக்கும் அனுப்பும் போதும், தமிழில் கார்டுகளையே அனுப்புவது என்று வைத்துக் கொண்டால், இனம் தரம் சற்று உயருமோ என்னவோ!

க்ரீட்டிங் கார்டுகள் அனுப்புவது என்பது நமக்கு மேல்நாட்டிலிருந்து இறக்குமதியான ஒரு பழக்கம். நன்மை பயக்கும் ஒரு நல்ல வழக்கம். ஆண்டுக்கொரு முறையாவது நம் நல்லெண்ணத்தை வெளிப்படுத்துவது — அதுவும் தூரத்தில் உள்ளவர்களுக்கு — ஒரு கண்ணியமான செயல்தான். ஆனால் அதை நடைமுறையில் செயலாற்றும் போது, ஏனோ தானோ என்று காரியங்கள் நடப்பது மட்டுமல்லாமல் சில சமயங்களில், மனத்தளவில், நாம் எதிர்பார்ப்பதற்கு நேர்மாறான விளைவுகள் கூட நேர்ந்துவிடும் வாய்ப்புகளுண்டு.

முக்கியமான காரணம், பழக்கத்திற்கும், பணத்துக்கும் உள்ள போட்டி. 'சாதாரண' நண்பர்களுக்கென்று ஒரு ரூபாய் கார்டுகள் இரண்டு டஜனும், 'விசேஷ' அல்லது 'கௌரவமான' நண்பர்களுக்கென்று ஒன்றரை ரூபாய் கார்டுகள் ஒரு டஜனும், மேல் அதிகாரிகளுக்கு அனுப்புவதற்கென இரண்டு ரூபாய்க் கார்டுகள் ஓர் ஆறும், வாங்குகிறேன். அவர்வர்கள் அந்தஸ்துக்குத் தக்கபடிதான் அவரவர்கள் கார்டுகளைப் பெற வேண்டும் என்பதுதான் என் நோக்கம். அதற்கு மேல் என் பொருளாதாரம் இடம் கொடுப்பதில்லை. ஆனால், நான் அனுப்பும் கார்டின் 'விலை'யைக் கொண்டுதான் அதைப் பெற்றுக் கொள்பவரும் என் 'மதிப்பை' எடை போடுகிறார். விளைவு: இந்த விசித்திர லௌகிகக் கணிப்பினால், வாழ்த்துக்குப் பின்னால் உள்ள அன்பும், நல்லெண்ணமும் அடித்துச் செல்லப்படுகின்றன!

இன்னொரு வருந்தத்தக்க விஷயம், கார்டுகளைத் தபால் மூலம் அனுப்புவதுதான் கௌரவம் என்று நினைப்பது. தினமும் சந்திப்பவர்களுக்குக் கூட கையில் நேராகக் கொடுப்பது அகௌரவம் என்பது ஒரு பரவலான எண்ணம். உள்ளே போய்ப் பேசிவிட்டு வெளியில் வரும்போது, அவர்கள் வீட்டின் லெட்டர் பாக்ஸில் கார்டுகளைப் போடும் நண்பர்களைக் கண்டு இருக்கிறேன். எதிரில் சந்திக்க முடிந்தவர்களைச் சந்தித்து, உற்சாகத்துடன் முகமன் கூறி, கார்டையும் கையில் கொடுப்பதற்கு ஈடாகுமா? இது என்ன போலிக் கௌரவம்?

சமீபத்தில் பிரிண்டிங் பிரஸ் முதலாளி நண்பர் ஒருவர், எத்தனையோ லட்சம் போட்டு 'ஆப்செட்' மிஷின் ஒன்று வாங்கினார். "என்ன, ஏதாவது பத்திரிகை ஆரம்பிப்பதாக உத்தேசமா?" என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர், "இல்லை, கிரீட்டிங் கார்டுகளுக்கு இன்று நல்ல மார்க்கெட் இருக்கிறது. அதற்காகத்தான் வாங்கினேன்" என்றார்.

"இது சீசனல் விஷயமாச்சே, அவ்வளவு லாபம் உள்ளதா?"

"என்ன அப்படிச் சொல்கிறீர்கள்?" என்றார் அவர். "எனக்கு ஒரு நல்ல கார்டுக்கு அரை ரூபாய் அடக்கமாகிறது. அதை மொத்த வியாபாரிக்கு முக்கால் ரூபாய்க்குத் தள்ளி விடுகிறேன்."

"அடேயப்பா, பாதிக்குப் பாதி லாபமா?"

"இதற்கே வாயைப் பிளக்கிறீர்களே! அந்த மொத்த வியாபாரி அதைச் சில்லறை வியாபாரிக்கு விற்கிறார்! அதை அவர் உங்கள் கடைக்காரருக்கு விற்கிறார். உங்கள் கடைக்காரரிடம் நான்காவது கை மாறும் போது நீங்கள் அதை ரூ. 2/– கொடுத்து வாங்குகிறீர்கள். இந்தக் கொள்ளையில் எங்கள் எல்லாருக்கும் பங்கு உண்டு. ஒரு மாத லாபம் மிச்ச பதினொரு மாதங்களுக்குத் தாளும்!"

நான் அன்றிலிருந்து தனியார் துறை அச்சிடும் கார்டுகளை வாங்குவதில்லை. தர்ம ஸ்தாபனங்களும், அங்கஹீனர், ஏழை, அனாதைகளுக்கான நிறுவனங்களும், 'யூனிசெப்' போன்ற உலக உதவி ஸ்தாபனங்கள் அச்சிடும் கார்டுகளையே — அவற்றில் அதிகம் 'கிளாமர்' இல்லாத போதிலும் — வாங்கி அனுப்புகிறேன்.

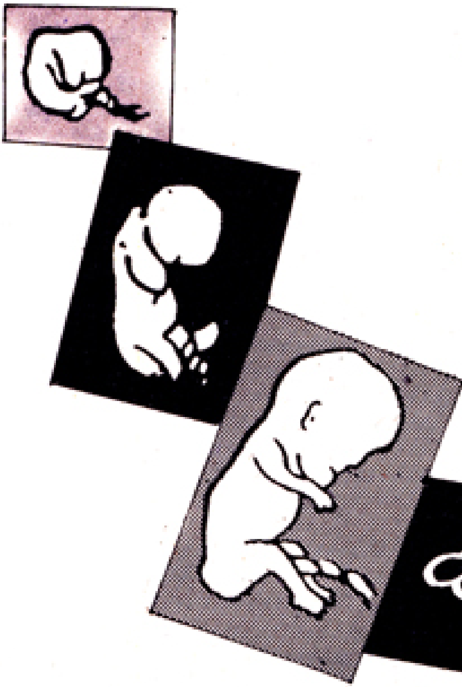
எல்லாவற்றையும் பார்க்க, சிறந்த கார்டு ஒன்று உண்டு. அது எல்லாருக்கும் ஒரே விலையில், வித்தியாசமில்லாமல் அனுப்பக் கூடிய, எல்லாவற்றையும் விட, 'சீப்'பான ஒன்று. அதுதான் நீங்கள் வாழ்த்துக்களை உங்கள் கைப்பட எழுதி அனுப்பும் தபால் கார்டு. உங்கள் ஆசிகளையும், அந்நியோந்நியத்தையும், ஆத்மார்த்தத்தையும் வெளிப்படுத்தி நேரில் பேசுவது போல எழுதப்படும் ஒரு நல்லெண்ணத் தூதன். இன்றைய பகட்டான வாழ்வில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அச்சடிக்கப்பட்ட வாழ்த்துக் கார்டுகள் காடுகள் போல மண்டிக் கிடக்கின்றனவே, அவைகளின் நடுவே, உங்கள் கைப்பட எழுதி அனுப்பப்பட்ட அந்தச் சாமானிய அஞ்சலட்டை ஒரு தனித்து நிற்கும் சந்தன மரம்!

— எஸ். டி. ராகவன்

ஒரு மனிதனின் உண்மையான தன்மையை அறிய வேண்டுமானால், அவன் கையில் அதிகாரத்தைக் கொடுத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

— இங்கர்சால்.

— கே. ருக்மணி



கருச்சிதைவு

கருச்சிதைவு என்பது மிகப் பாவ கர்மாகக் கருதப்பட்ட நாட்கள் போய், இன்றைய வாழ்வில் சர்வ சாதாரணமாகப் போய்விட்டது. இதைப் பற்றி இங்கு விளக்குகிறார், 'கைனகாலஜிஸ்ட்' டாக்டர் விஜயலட்சுமி...

கருச்சிதைவு என்றால் என்ன?

கருப்பையில்' வளரும் போது அது முழு வளர்ச்சி அடைய 287 நாட்கள் ஆகின்றன. கரு தோன்றி 28 வாரங்களுக்குள் முழு வளர்ச்சியடையாத அந்தக் கரு வெளிப்படுவதைக் கருச்சிதைவு என்கிறோம். 12 வாரங்களுக்குள் இயற்கையாக ஏற்படும் கருச்சிதைவில் குழந்தை உருவமாக இருக்காது.

12 வாரங்களுக்கு மேல் இயற்கையான கருச்சிதைவு ஏற்பட்டால் முதலில் சிறிய வடிவத்தில் குழந்தையும் அதைத் தொடர்ந்து நஞ்சும் வெளியேறும். மருத்துவ உதவியுடன் செய்யப்படும் கருக்கலைப்பில் பெரும்பாலும் கரு சிதைந்த நிலையில்தான் வெளியே எடுக்கப்படுகிறது. யூட்ரஸ் எனப்படும் கருப்பையின் உட்சுவரோடு ஒட்டிக் கொண்டு சிறிய முட்டைவடிவத்திலுள்ள கருவளரத்தொடங்கும். இதற்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்களையும், ஆக்ஸிஜனையும் அளிப்பது இதனோடு இணைந்துள்ள பிளெஸண்டா எனப்படும் நஞ்சு. தக்க கருவியை கருப்பையின் வாய் வழியே உட்செலுத்தி சுவரில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் கருவையும், நஞ்சையும் சுரண்டி வெளியேற்றுவதுதான் கருக்கலைப்பு எனப்படுகிறது.

இயற்கையான கருச்சிதைவுக்கான காரணங்கள் :

பலவித காரணங்களால் இயற்கையிலேயே கரு சிதைந்து விடுகிறது.

1. பெண்ணின் ஓவம் எனப்படும் உயிரணுவோ, ஆணின் ஸ்பெர்ம் எனப்படும் விந்தோ குறை உடையதாக இருப்பின் கரு உருவாகி 50 நாட்களுக்குள் கருச்சிதைவு நிகழும்.

2. 3 வது, 4 வது, மாதங்களில் ஹார்மோன்களின் அளவு குறைவாக இருந்தால் கருவின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டுக் கருச்சிதைவு ஏற்படும்.

3. ஊனமான கருவாக இருப்பினும் சிதைந்து விடும்.

4. தந்தையின் இரத்தம் ஆர்.ஹெச் பாஸிடிவ் ஆக இருந்து தாயின் இரத்தம் ஆர்.ஹெச் நெகடிவ் ஆக இருந்தால் முதல் குழந்தை ஆர்.ஹெச்பாஸிடிவாகப்பிறக்கநேரிடலாம். இப்படி முதல் குழந்தை பிறந்து 48 மணி முதல் 72 மணி நேரத்திற்குள் தாயின் இரத்தத்தில் இம்யுனோகுளோபின் என்ற மருந்தைச் செலுத்தாவிட்டால் இரண்டாவது, மூன்றாவது முறை கருத்தரிக்கும் போது அது சிதைந்துவிடும்.

5. ஆணிற்கோ பெண்ணிற்கோ பால்வினை நோய் இருப்பின் கருச்சிதைவு ஏற்படும்.

6. கருவுற்ற பெண்ணிற்கு டைபாயிடு, மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்கள் வந்தாலோ, மின்சார அதிர்ச்சி, மன அதிர்ச்சி ஏற்பட்டாலோ, கீழே விழுவதால் வயிற்றில் காயம் ஏற்பட்டாலோ கருச்சிதைவு ஏற்படும்.

7. பெண்ணின் கருப்பையில் பிறவியிலேயே ஏதாவது குறைபாடு இருப்பினும் கருச்சிதைவு ஏற்படும்.

இயற்கையான கருச்சிதைவு நிகழ்ந்தால் கூட, உதிரப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தவும், கடுமையான வலியை நீக்கவும், நஞ்சு வெளியேறிவிட்டதா என்பதை அறியவும், கருச்சிதைவு ஏன் நிகழ்ந்தது என்ற காரணத்தை அறியவும் மருத்துவரை நாடி ஆலோசனை பெற வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

கிராமீய கருக்கலைப்பு முறைகள்:

கல்வியறிவு இல்லாத காரணத்தாலும், நவீன வசதிகள் கிராமப்புறங்களைத் தொடர்ந்தாலும், பொருளாதார வசதி இன்மையாலும் கிராமங்களில் பல கொடூரமான முறைகளைக் கையாண்டு கருக்கலைப்பு செய்கிறார்கள். குச்சிகளைக் கருப்பையில் செருகுவதும், பெரிய ஊசிகள், இரும்புத் துண்டுகள் இவற்றைக் கருப்பையினுள் செலுத்துவதும் சில முறைகள். கள்ளிப்பாலை உள்ளே தடவுவதால் உறுத்தலும் எரிச்சலும் ஏற்பட்டுக் கரு கலைந்துவிடும். இதைத் தவிர பலவித ரணத்தினை உண்டு பண்ணும் பசைகளைத் தயாரித்தும் கருப்பையினுள் செலுத்தி கருவைக் கலைப்பார்கள்.

இத்தகைய முறைகள் மிகவும் அபாயகரமானவை. கருப்பை, குடல் இவற்றிற்குச் சேதம் விளைந்துவிடலாம். மிகுதியான உதிரப் போக்கு, அழற்சி காரணமாக ஜுரம், ரண ஜன்னி, உள்ளே ஏற்பட்ட காயங்களில் சீழ் பிடித்தல் போன்றவை ஏற்பட்டு உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவித்து விடலாம். எனவே தகுந்த மருத்துவரிடமோ, மருத்துவமனைக்கோ சென்று ஆலோசனை பெறுவதே நல்லது.

மருத்துவ ரீதியான கருக்கலைப்பு முறைகள்:

மருத்துவமனைகளில் கருச்சிதைவு செய்து கொள்ளும்போது பல்வேறு முறைகளைப் பின்பற்றிக் கருவைக் கலைக்கின்றனர். கரு உருவாகி எத்தனை மாதங்கள் ஆகின்றன என்பதைப் பொறுத்தும், கருச்சிதைவு செய்து கொள்ளும் பெண்ணின் உடல்நிலையைப் பொறுத்தும் மேற்கொள்ளப்படும் முறைகள் மாறுபடலாம்.

டி அண்ட் இ:

கருப்பையை உபகரணங்களின் உதவியால் நேரடியாக சுத்தம் செய்யும் இம்முறைக்கு டி அன்ட் இ அதாவது டயலடேஷன் அண்ட் இவாகுவேஷன் என்று பெயர். இம்முறையில் கருப்பையின் வாயைத் திறந்து கருப்பையின் உட்சுவரைச் சுரண்டி கரு, நஞ்சு இவற்றை நீக்குவார்கள். 10 வாரங்களுக்கு உட்பட்ட கருவை இம்முறையில் கலைக்கலாம்.

ஸக்ஷன் ஆஸ்பிரேஷன்:

10 வாரங்கள் கருவைக் கலைக்க இம்முறையைப் பயன்படுத்தலாம். கருப்பையின் வாயில் ஆஸ்பிரேடர் என்னும் கருவியைப் பொருத்தி உறிஞ்சு விசை மூலம் கருவையும் நஞ்சையும் வெளியேற்றி விடுவார்கள்.

3. கரு 14 முதல் 20 வாரங்கள் வரை வளர்ச்சி அடைந்ததாக இருப்பின் மருந்துகளையோ, ஸலைன் எனப்படும் உப்புக் கரைசலையோ கருப்பையினுள் செலுத்துவார்கள். கருவுக்கு உறுத்தல் ஏற்பட்டு அது வெளியேறி விடும்.

4. வேறொரு முறையில் வயிற்றின் வழியாக அறுவை சிகிச்சை மூலம் கருவை வெளியேற்றி விடுவார்கள். 4 முதல் 5 மாதங்கள் வரை வளர்ந்த கருவை இம்முறையால் நீக்குவார்கள்.

மருத்துவ ரீதியான கருக்கலைப்புச் சட்டம்:

கருக்கலைப்புச் சட்டத்தை மெடிகல் டெர்மினேஷன் ஆஃப் பிரக்னன்ஸி ஆக்ட் (MTP – Medical Termination of Pregnancy Act of Government of India 17 என்கிறோம். இது 1971 ஆம் ஆண்டு இயற்றப்பட்டு 1972 ஆம் ஆண்டு முதல் நடைமுறையில் செயலாக்கப்பட்டது. இச்சட்டத்தின்படி சில சூழ்நிலைகளில் கருக்கலைப்பு நியாயமாகக் கருதப்பட்டு அனுமதி அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

1. பிறக்கப் போகும் குழந்தையால் தாயின் உடல்நிலையோ, மனநிலையோ பாதிக்கப்படும் அபாயம் இருத்தல்.
2. பிறக்கப் போகும் குழந்தை உடல் ஊனமுற்றதாகவோ மூளை வளர்ச்சி அற்றதாகவோ இருத்தல்.
3. பலாத்காரத்தால் கற்பழிக்கப்பட்ட பெண்கள், 16 வயதுக்கு உட்பட்ட கன்னிப் பெண்கள், மன நோயாளியான அல்லது மூளை வளர்ச்சியற்ற பெண்கள் ஆகியோர் கருவுறுதல்.
4. குடும்பக் கட்டுப்பாடு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் போதே எதிர்பாராத விதமாகக் கருத்தரித்தல்.

> குழந்தைச் செல்வம் மட்டும் இல்லாவிட்டால் இந்த உலகில் இன்பம் என்ற சொல்லே தோன்றி இருக்காது.
>
> — கோல்ரிஜ்.
>
> — எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

> குழந்தைகளுக்குத் தொடர்ந்து வயிற்றுப் போக்கு இருந்தால் ஆப்பிள் பழத்தை நன்றாக வேக வைத்துக் கொடுங்கள்; நல்ல பலனைக் காணலாம்.
>
> — கே. பட்டாபிராமன்.

மேற்கண்ட நான்கு சூழ்நிலைகளிலும் கருக்கலைப்பு செய்யச் சட்டம் அனுமதிக்கிறது. 20 வாரங்கள் வரை வளர்ந்த கருவைச் சட்டப்படி கலைக்கலாம்.

கருக்கலைப்புச் சட்டத்தால் விளைந்த நன்மை, தீமைகள்:

நன்மைகள்:

கருக்கலைப்பு செய்வது குற்றமென்ற காரணத்தால் பயிற்சியற்ற நபர்கள் மூலம்


மங்கல சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்
ஐடெக்ஸ்
குங்குமம் டீலக்ஸ்
matt finish
ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்
அரவிந்த லாபரடரீஸ், சென்னை 600 033

கருச்சிதைவு செய்து கொள்வது குறைந்தது.

தைரியமாக மருத்துவமனைகளுக்குச் சென்று கருக்கலைப்பு செய்து கொள்வதால் பல பெண்களின் உயிர் காக்கப்பட்டுள்ளது.

அளவான சிறு குடும்பம் அமைக்க வழி வகுப்பதுடன் நாட்டின் மக்கட்தொகைப் பெருக்கமும் ஓரளவு கட்டுப்படுத்த, உதவுகிறது.

தீமைகள்:

. இச்சட்டத்தைத் தீய வழியிலும் பயன்படுத்த வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

ஒரே பெண் நான்கு அல்லது ஐந்து முறை கூட கருச்சிதைவு செய்து கொள்வது சாத்தியமாவதால் பெண்களின் உடல்நிலையும், உள்ளமும் பாதிக்கப்படுகிறது.

கரு வளர்ந்து பதினான்கு வாரங்கள் ஆன பிறகு ஆம்னியாடிக் ஃப்ளூயிட் எனப்படும் பனிக்குட நீரை, குழந்தைக்கு ஏதேனும் பரம்பரை நோய், பிறவிக் கோளாறு இருக்கிறதா என்பதை உணரச் சோதனை செய்கிறார்கள். இச்சோதனை மூலம் குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்பதும் தெரிய வரும். பம்பாய், டெல்லி போன்ற நகரங்களில் இச்சோதனை மூலம் பெண் குழந்தையைக் கருவுற்றதை அறியும் தாய்மார்கள் அதைச் சிதைத்து விடுகின்றனர்.

திருமணமாகாத பெண்கள் தகாத வழிகளில் நடந்தால் கூட அதன் விளைவுகளை மறைக்க இச்சட்டம் இடம் தருவதால் பொதுவாக நாட்டின் ஒழுக்கம் ஓரளவு குறைந்து விட்டது எனலாம்.

கருச்சிதைவுக்கு முன்னும், பின்னும் மேற்கொள்ள வேண்டிய எச்சரிக்கைகள்:

ஒரு பெண் மருத்துவமனைக்குச் சென்று கருக்கலைப்பு செய்து கொள்வதானால் பல பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். பெண்ணின் இரத்தப் பிரிவு, இரத்த அழுத்தம், நாடித் துடிப்பு இவை பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். மேலும் தனக்கு இதற்கு முன் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டுள்ளதா, எவ்வளவு முறை, எந்த மாதத்தில் என்னென்ன நோய்கள் (டைபாயிடு, மஞ்சள் காமாலை போன்றவை) வந்துள்ளன, இதற்கு முன் அறுவை சிகிச்சை வேறு எந்த உறுப்பிலாவது செய்யப்பட்டுள்ளதா, அப்போது மயக்க மருந்து கொடுக்கப்பட்ட போது குறித்த நேரத்தில் மயக்கம் தெளிந்ததா, மருந்துக்கு அலர்ஜி உண்டா, குடும்பத்தில் பரம்பரையிலோ, தனக்கோ வலிப்பு நோய், இருதய நோய் உண்டா போன்ற பல விரங்களை பெண் கூற வேண்டும். அப்பெண் கூறத் தவறினால் கூட மருத்துவர் மேற்கண்ட விரங்களைச் சேகரிக்க வேண்டும். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின் காரணமாகக் கூடக் கருக்கலைப்பு செய்யும்போது பிரச்னைகள் எழலாம்.

கருச்சிதைவு நிகழ்ந்த பிறகு முதலில் கவனிக்க வேண்டியது கருச்சிதைவு பற்றிய விவரங்கள் அடங்கிய சர்டிபிகேட் பெற வேண்டும் என்பதே. பின்னால் மீண்டும் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டால் அப்போது ஒப்பிட்டுப் பார்க்க இது உதவும். கருச்சிதைவோ அல்லது கருக்கலைப்போ நிகழ்ந்தபின் சில நாட்களுக்குப் பின் உதிரப் போக்கோ அல்லது வயிற்றில் கடுமையான வலியோ, காய்ச்சலோ ஏற்படின் உடனே மருத்துவரைச் சென்று பார்க்க வேண்டும்.

கருவுற்று 40 நாட்களில் செய்யப்படுவதைக் கருக்கலைப்பு என்று கூறுவதில்லை. மென்ஸ்ட்ருவல் ரெகுலேஷன் அதாவது மாத விலக்கைச் சீராக்குவது என்றே மருத்துவத்தில் அழைக்கிறார்கள். இதற்கு ஓய்வு தேவையில்லை. ஆனால் 40 நாட்களுக்கு மேல் செய்யப்படும் கருக்கலைப்பிற்கு ஒரு வாரமும், 12 வாரங்களுக்கு மேல் வளர்ந்த கருக்கலைப்பிற்கு 6 வார காலமும் ஓய்வு தேவை. அலுவலக விதிகளின்படி பணிபுரியும் பெண்களுக்கு இந்தக் கால அளவில் விடுப்பு அளிக்கப்படுகிறது.

கருச்சிதைவுக்குப் பிறகு அடுத்த மாத விலக்கு வரும்வரை உடல் உறவைத் தவிர்க்க வேண்டும். இயற்கையான கருச்சிதைவு நிகழ்ந்த 3 மாதங்களுக்குள் கருவுறாமல் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். மருத்துவ உதவியுடன் செய்யப்பட்ட கருக்கலைப்பிற்குப் பிறகு தான் உடல்நிலையைப் பொறுத்தும், விருப்பத்தைப் பொறுத்தும் மருத்துவ ஆலோசனையுடன் கருத்தரிக்க வேண்டும். இடைவெளியை விரும்பும் பெண்கள் இரண்டாவது குழந்தையைப் பெற விரும்பும் வரை தற்காலிகக் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு சாதனங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மற்றபடி உணவில் சத்தான உணவு வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இரும்புச் சத்து அடங்கிய டானிக் சாப்பிட

வேக வைத்த காய்கறி ஜலத்தில் சிறிது தக்காளி கெட்சப் வைத்து ஒரு கொதி கொதிக்க விட்டுச் சிறிது எண்ணெயும் மிளகுப் பொடியும் சேர்த்து அருமையான சூப் பரிமாறலாம். இந்த சூப்பைக் கெட்டியாக்கச் சாதம் வடித்த கஞ்சி இருந்தால் சிறிது சேர்க்கலாம். கொத்துமல்லித் தழை இருந்தாலும் போடலாம்.

— ரம்யா.

லாம். அதிக உடல் வருத்தமில்லாத எளிய வேலைகள் அனைத்தையும் செய்யலாம்.

கருக்கலைப்பால் குற்ற உணர்வு ஏற்படுமா?

. ஒரு கருக்கலைப்பில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பவர்கள் தாயும், கருவும். தாயைப் பொறுத்த வரை அவளாகவே மனம் விரும்பிக் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்ளும்போது அதிகமாகக் குற்ற உணர்வு அடைவதில்லை. கரு குறையுள்ளது என்பதை அறியும்போதோ, இக்கரு வளர்ந்து குழந்தையானால் தன் உடல், உள்ள நலத்திற்குத் தீங்கு விளையும் என்று உணரும் போதோ அவள் கருக்கலைப்பைக் குற்றமாக உணர்வதில்லை. ஆனால் பிறரது வற்புறுத்தலால், அல்லது பொருளாதாரச் சூழ்நிலையால் கருக்கலைப்பு செய்ய வேண்டிய நிலைக்கு உட்படும் போது மிகுந்த வேதனையையும், குற்ற உணர்வையும் அடைகிறாள்.

அடுத்து கருவைப் பொறுத்தவரை அதைக் கொல்வது ஓர் உயிர் வதையா என்ற கேள்வி எழுகிறது. 40 நாட்களில் கரு ஓர் உருவமற்ற செல்களின் கூட்டாகவே இருக்கிறது. ஆனால் ஆறாவது வாரம் அல்ட்ரா ஸோனோகிரபி மூலம் அதனை உணரும்போது கருவினுள் இயக்கம் இருப்பது தெரிகிறது. 18 முதல் 22 வது வாரத்திற்குள் தாய் தன் வயிற்றுக்குள் ஓர் உயிர் அசைவதை உணருகிறாள்.

இப்படிப் படிப்படியாக வளர்ச்சியடையும் கரு, தோன்றிய நாள் முதலே வளரத் துவங்குவதால் இதுவும் உயிருள்ள ஒன்றே. ஆனால் வலியையும், வேதனையையும் உணரக் கூடியதா என்பது தெளிவாகவில்லை. எனவே கருவைச் சிதைப்பது என்பது அவரவர் மனநிலையைப் பொறுத்து கொலையென்றோ, தவறு இல்லை என்றோ தோன்றலாம்.

கருக்கலைப்பின் பின் விளைவுகள்:

இயற்கையான கருச்சிதைவு அதிகப் பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது. ஆனால் அவசியம் என்ற நிலையில் கருக்கலைப்பு செய்வதால் சில பின் விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு. திருமணமான பெண் கருத்தரித்த பின் இப்போது குழந்தை வேண்டாம் என எண்ணிக் கருச்சிதைவு செய்து கொள்வதால் சில சமயம் ஃபெலோபியன் குழாயில் அழற்சி ஏற்பட்டு அதனால் அடைப்பு ஏற்படும். பிற்காலத்தில் நினைத்த போது குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள இயலாமல் போகலாம்.

கருத்தடைச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தாமல் 3 அல்லது 4 முறை கருக்கலைப்பு செய்யும் பெண்களுக்கு 40 வயதுக்கு மேல் கர்ப்பப்பையிலும், அதன் வாயிலும் புற்று நோய் வரும் வாய்ப்பு உள்ளது. கர்ப்பப்பை தளர்ந்து அடியிறங்கிப் போவதால் ஒவ்வொரு முறை சிறுநீர் கழிக்கும் போதும் அது வெளியே வந்து தொல்லை கொடுக்கும். இதனால் அழற்சி, புண் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. கர்ப்பப்பை, கர்ப்பப் பாதை இவற்றில் ஆறாத ரணம் இருப்பதால் அடிக்கடி உதிரப் போக்கு, கடுமையான வயிற்று வலி, ஏற்படும். சில சமயங்களில் கருக்கலைப்பின் போது கரு வெளியேறாமல் இருப்பதும் உண்டு. அந்தக் கரு வளர்ந்து குழந்தையான பின் பிறக்கும் போது குறைபாடு உடைய குழந்தையாகப் பிறக்கும் வாய்ப்பும் உண்டு.

ஒரு குழந்தை பெற்ற பெண் அடுத்த குழந்தையைப் பெறும் வரை தற்காலிகக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு சாதனங்களையும், இரண்டு குழந்தைகளைப் பெற்ற பெண் (இரண்டுமே பெண் குழந்தைகளாக இருந்தாலும் சரி!) நிரந்தரக் கட்டுப்பாடு முறைகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஒவ்வொரு கருச்சிதைவின் போதும் ஒரு பெண் தன் உடல், உள்ள ஆரோக்கியத்தையும் சிதைத்துக் கொள்கிறாள் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

பேட்டி தொகுப்பு:

லக்ஷ்மி சங்கர்

ஹோட்டலில் செய்வது போல ரோஸ்ட் தோசை செய்ய முடியவில்லையே என்று நினைப்பவர்கள் இம்முறையில் செய்து பார்த்தால் கண்டிப்பாக வெகு ஜோராக வரும்.

அரை ஆழாக்கு பச்சரிசியையும், அரை ஆழாக்கு புழுங்கலரிசியையும் சேர்த்து ஊற வைக்கவும். கால் ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்பையும் அரை ஸ்பூன் வெந்தயத்தையும் ஊற வைக்கவும். 3 மணி நேரம் ஊறியதும் தனித்தனியே நைசாக அரைத்து உப்புப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். ஒன்றரை டேபிள் ஸ்பூன் மைதாவையும் கலந்து வைக்கவும். மறுநாள் காலை மாவில் நீர் சேர்த்துச் சற்று நீர்க்கக் கரைக்கவும். தோசைக்கல் காய்ந்ததும் மாவை மெல்லிய தோசையாக ஊற்றிச் சிறிது டால்டாவும் எண்ணெயுமாகக் கலந்து சுற்றிலும் விடவும். தோசையை ஒரு தட்டால் மூடி அடுப்பை மெதுவாக எரிய விடவும். விருப்பமானால் தோசையின் மேல் பகுதியிலும் சிறிது எண்ணெய் விடலாம். நன்கு ரோஸ்ட் போல் ஆனதும் எடுத்துப் பரிமாறவும். மறுபக்கம் தோசையைத் திருப்பிப் போட வேண்டிய அவசியமில்லை. தோசைக் கல் கனமாக இருத்தல் நலம்.

— ரம்யா.

ஒட்டும் உறவுகள்

'ரத்ணு'

பதினைந்து நாட்கள் ஆகிவிட்டன. வீடு வெறிச்சோடிக் கிடந்தது. வீட்டு எஜமானன் ஜகன் இப்போது இல்லை என்பதை ஒவ்வொரு பொருளும் எடுத்துக் காட்டியது. கோட் ஸ்டாண்டில் ஹாங்கரில் பேண்டுகளும், ஷர்ட்களும் சீந்துவாரற்று தொங்கிக் கொண்டிருந்தன. வாசல் மர ஷெல்ப்பில் ஷூக்களும் அதனுள் சாக்ஸ்களும் தூசி படிந்து கிடந்தன. அலமாரியில் அவன் உபயோகித்த ஷேவிங் செட்டும் சீப்பும் ஏங்குவது போல ஒதுங்கிக் கிடந்தன.

சௌம்யா கூடத்து சோபாவில் துவண்டு கிடந்தாள். தலைமுடி வாரப்படாமல் எண்ணெய் காணாது செம்பரட்டையாக முதுகிலும் தோளிலும் படிந்திருந்தது. குழந்தைகள் பரணியும் பரத்தும் அழுதழுது சிவந்த கண்களுடன் தாயை ஏக்கத்துடன் பார்த்தபடி வீட்டில் வளைய வந்தனர். துக்கத்திற்காக வந்திருந்த உறவினர்கள் முதல்நாள் சுபம் முடிந்ததும் சென்றுவிட்டனர்.

சௌம்யாவின் தாயும் இரண்டு அண்ணன்களும் அண்ணிகளும் மட்டும் மாடி ஹாலில் இருந்தனர். சௌம்யாவின் பார்வை ஸ்டோர் ரூம் பக்கம் ஓடியது. வாசற்படியில் தலையை வைத்து வெறும் தரையில் ஒடுங்கினாற்போல படுத்திருந்த நாத்தனார் புவனாவையே சில நிமிஷங்கள் பார்த்தாள். அவள் நெஞ்சில் இரக்கம் சுரந்தது.

வாய் ஓயாமல் நாள் முழுதும் பொரிந்து கொட்டும் புவனா இந்த பதினைந்து நாட்களாக வாயைத் திறக்கவில்லை. ஜகன் திடீரென்று ஹார்ட் அட்டாக் வந்து இமைக்கும் நேரத்தில் மனைவி மக்களை, வீடு வாசலை விட்டுப் பிரிந்து சென்றுவிட்டபோது அந்தக் குடும்பமே திகைத்துத் தடுமாறி செயலிழந்து நின்றுவிட்டது. நேர்ந்துவிட்ட இழப்பை உணரவே சில நிமிஷங்கள் ஆயின.

சௌம்யா ஹோவென கதற, குழந்தைகள் 'அப்பா, அப்பா,' 'அம்மா, அம்மா' என அலற புவனா, 'ஐயோ அண்ணா....' என அலறி மயங்கி விழுந்தாள். அதற்குப் பின் அவள் வாய் ஊமையாகிவிட்டது போல மௌனமாகிவிட்டது. சௌம்யாவின் பிறந்த வீட்டார் வந்து உரிமையுடன் வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபட புவனா ஒதுங்கிக் கொண்டாள். சௌம்யாவின் மனத்தில் புவனாவின் நிலை ஒரு கேள்விக்குறியாகத் தோன்றியது.

இருபது வயதுப் பெண்ணாக சௌம்யா ஜகனின் கைபிடித்து அந்த வீட்டினுள் நுழைந்தாள். புது மணப் பெண் என்ற பயத்தோடு அதிகாலையில் எழுந்து ஸ்னானம் செய்து உடை அணிந்து பொட்டு வைத்துக்கொண்டு மெதுவாக சமையல் அறைக்குள் நுழைந்தாள். அறையில் யாரும் இல்லை. மாமனார் கூடத்தில் கட்டிலில் படுத்திருந்தார். நோயாளியான மாமியார் கொல்லைப்புறத் தாழ்வாரத்தில் கால்களை அமுக்கிவிட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பது தெரிந்தது. காஸ் அடுப்பு அப்போது கிடையாது. ஸ்டவ் அருகில் பால் இருந்தது. பில்டரில் டிகாக்ஷன் இறங்கிக் கொண்டிருந்தது. சௌம்யா ஒரு பாத்திரத்தில் காப்பி கலந்து ஸ்டவ்வைப் பற்ற வைத்தாள்.

"என்ன செய்யறே, இங்கே?" அதட்டலான குரல். திரும்பிப் பார்த்தாள் சௌம்யா. நாத்தனார் புவனா நிற்பதைப் பார்த்தாள். வெற்று நெற்றி, கழுத்தில் துளசி மணி. இடையில் கரையோ தலைப்போ டிஸைன்களோ இல்லாத பொடி கலரில் ப்ளெயினாக நூல் புடைவை. வெள்ளை ரவிக்கை. சிவந்த நிறத்தில் 'சிக்'கான தேகம். சலனமற்ற முகம்.

"காப்பி கலக்கறேன். உங்க அண்ணாவுக்கு...." மெதுவாகக் கூறினாள் சௌம்யா.

"ஓஹோ, வீட்டு எஜமானி ஆச்சே, உரிமையை காட்டிக்க இப்பவே கரண்டியை கையில் எடுத்துக்கப் போறியாக்கும்..." படபடத்தாள்.

சௌம்யா மௌனமாக நின்றாள்.

"நகரு அந்தண்டை.... காப்பி கலந்து தரேன். குடிச்சுட்டு வேறே வேலை ஏதாவது இருந்தாப் போய்ப் பாரு...." என்றாள்.

வேகமாக பம்ப் அடிக்க புஸ்ஸென்று ஸ்டவ் நீல நிறத்தில் ஒளியைப் பரப்ப 'ணங்' என்று பாத்திரத்தை வைத்து பாலை ஊற்றி காப்பி கலந்தாள். வரிசையாக ஐந்து டம்ளரில் காப்பியை நுரை பொங்க ஊற்றினாள்.

"அம்மாவுக்கும் அப்பாவுக்கும் நான் கொடுக்கிறேன். உன் ஆத்துக்காரருக்கும் உனக்கும் எடுத்துண்டு போ" கட்டளையாகக் குரல் ஒலித்தது.

சௌம்யா காப்பி டம்ளர்களுடன் மாடி அறைக்குச் சென்றாள். சில நிமிஷங்கள் கழித்து மறுபடியும் சமையல் அறைக்குள் வந்தாள். புவனா குக்கரை ஏற்றி அரிசியைக் களைந்து போட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

"காய்கறி நறுக்கட்டுமா....."

"இதோ பாரு சௌம்யா. இந்த வேலையெல்லாம் செய்ய வேண்டாம். அம்மா ஏதாவது செய்யச் சொன்னால் செய். ஜகனோட டிரெஸ்ஸை எடுத்து வை. ஆபீசுக்குப் போகும்போது, 'அது சரியாயில்லை, இது சரியாயில்லை' என்று குதிப்பான். போய் அதையெல்லாம் கவனி....." என்றாள் புவனா. சௌம்யா தயங்கி நின்றாள். அப்போது

அங்கே நுழைந்த ஜகன் சிரித்துக்கொண்டே,

''ஏன் புவனா, நீ இன்னமும் அடுப்படியில் உழலணுமா....? நாத்தனாராக லக்ஷணமாக நடுக்கூடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு அதிகாரம் பண்ணணும....''

அரிவாள்மனையில் வாழைக்காயை நறுக்கிக்கொண்டிருந்த புவனா சட்டென்று நிமிர்ந்தாள். அவள் முகம் ஜிவுஜிவுத்தது.

''இன்னிக்கு நடுக் கூடத்துக்குப் போன்னு சொல்லுவே, நாளைக்கு வாசல் திண்ணைக்கே விரட்டி விடுவே, அம்மா, அம்மா.... இங்கே பாரேன், ஜகன் என்ன சொல்றான் கேளேன்'' கூப்பாடு போட்டாள். ஜகன் ஒன்றும் பேசாமல் மாடிக்குப் போக, சௌம்யா திகைத்து நின்றாள்.

''அம்மா சௌம்யா இங்கே வா. வெந்நீரை விளாவி வைம்மா....'' மாமியார் அழைக்க, சௌம்யா சட்டென்று அங்கு போனாள்.

''அவள் அப்படித்தான் கத்துவாள், பேசுவாள். ஒண்ணும் நினைச்சுக்காதேம்மா சௌம்யா. சுபாவத்திலே நல்லவள்தான். ஆனா நாக்கிலேதான் எப்பவும் விஷம் தெறிக்கும். அவளாக செய்யச் சொன்னால் செய். இல்லேன்னா நீ பாட்டுக்கு ஏதாவது புஸ்தகம் படி. ரேடியோ கேள்....'' மாமியார் பார்வதம் இதமாகச் சொன்னாள்.

அன்று மாலை கடற்கரையில் கணவனிடம் பேசினாள் சௌம்யா. புவனா என்னைவிட நாலைந்து வயதுதான் பெரியவளாக இருப்பாள். ஏன் இப்படிப் பெரிய அத்தைக் கிழவிப் போலப் பேசுகிறாள். வினவினாள். ஜகன் துயரம் பொங்க விவரித்தான்.

''புவனாவுக்கு இருபத்தைந்து வயதுதான் ஆகிறது. கல்யாணம் ஆன மறு வாரமே இந்த கோலத்தோடு வீட்டுக்கு வந்துவிட்டாள்.''

''ஐய்யோ பா..வம். அவளை மேல் படிப்பு படிக்க வைச்சு ஏதாவது உத்தியோகத்துக்கு அனுப்பியிருக்கலாமே...'' சௌம்யா அனுதாபத்துடன் சொன்னாள்.

அவளுக்கு எப்பவுமே படிப்பில் நாட்டம் இல்லை. அதோடு இவள் வந்த சில நாட்களில் அம்மா நோயாளியாகி படுத்துட்டாள். வீட்டைக் கவனிக்க வேண்டியிருந்தது. சின்ன வயதில், வாழ வேண்டிய வயதில், இப்படி நேர்ந்து விட்டதில் அவள் மனம் புண்படக் கூடாது என்று அவள் இஷ்டப்படி நடக்க ஆரம்பித்தோம். அம்மா அவளுக்கு அனுதாபப்பட்டு ஏதாவது, சொன்னாலும் புரிந்து கொள்ளாமல் 'காச் மூச்'சென்று கத்த ஆரம்பித்து விடுவாள். அதனாலே நாங்கள் ஒதுங்கிப் போய்விடுவோம்...''



"எனக்குப் புரிகிறது... இப்ப ஏதேதோ நடக்கிறதே... அவளுக்கு மறு கல்யாணம் பண்ணியிருக்கலாம்..."

"அதுக்குக்கூட அப்பா அம்மா தயாராகத்தான் இருந்தார்கள். அவள்தான் ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. இப்ப காலம் கடந்து விட்டது. எனக்குக் கல்யாணம் பண்ணி வைக்க அவள்தான் ரொம்பத் துடிப்பாக இருந்தாள். ஆனால் இப்பவும் அவள் நடத்தையில் மாற்றம் இல்லையே. உனக்குத்தான் பல சோதனைகள் வரும். சௌம்யா... வருத்தப்பட மாட்டாயே?" ஜகன் குற்றம் புரிந்தவனைப் போலத் தலைகுனிந்தான்.

சௌம்யா சிரிப்புடன் அவன் கையைப் பற்றித் தடவினாள். "நீங்க கவலையே படாதீர்கள். நான் சமாளித்துக் கொள்வேன்.."

புவனா மாறவில்லை. சில மாதங்களில் சௌம்யா புவனாவின் மன ஓட்டத்தை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டாள். ஜகனிடம் சொன்னாள்.

"புவனாவுக்குப் பயம். அதனால்தான் இப்படி நடந்து கொண்டிருக்கிறாள்..." என்று.

"பயமா...? எங்களிடமா...? ஆரம்பத்திலிருந்து அவள் மனம் வேதனைப்படக் கூடாது என்றுதானே அவள் இஷ்டப்படி நடந்து கொண்டிருக்கிறோம்...?"

"அவளுக்குத் தன்னைப் பற்றி ஒரு பயம். தனக்குப் போக்கிடம் இல்லை. படிப்பும் இல்லை... அவளை இந்த வீட்டுச் சுமையாக நினைப்போம் என்கிற பயம். தன்னை இந்த வீட்டில் ஸ்தாபித்துக் கொள்ள முயன்றிருக்கிறாள். வீட்டு வேலைகளைத் தானே ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறாள். 'புவனா இல்லாமல் இந்த வீட்டில் எதுவும் சரியாக நடக்காது. புவனா செய்தால்தான் இந்தக் காரியம் நடக்கும்' என்று எல்லோரும் அவள் உதவியை எதிர்பார்க்கும்படி செய்துவிட்டாள். இந்தவீட்டில் ஆணிவேராகப் படர்ந்துவிட இப்படி நடந்து கொண்டிருக்கிறாள். அவளை நீங்கள் லட்சியம் செய்ய மாட்டீர்களோ, நாளாக நாளாக அவளை நாம் வெறுத்து ஒதுக்கி விடுவோமோ என்ற பயம்தான் காரணம்..."

"சௌம்யா...! அதற்கு இப்படி வெடுக் வெடுக்கென்றுப் பேச வேண்டுமா என்ன? அன்பும், பாசமுமாக நம்மை வளைத்துப் போட்டிருக்கலாமே?"

"பாசத்தை விட பயத்துக்குத்தான் சக்தி அதிகம் என்று அவள் எண்ணம்... அப்பா அம்மா வயதானவர்கள். அண்ணன் கல்யாணமாகிவிட்டால் பாசமும் அன்பும் குறைந்து விடுமோ என்ற பயம். வேலைக்காரியிலிருந்து வீட்டுக்கு வரும் மருமகள் வரை அவள் கையை, உதவியை எதிர்பார்க்கும்படி சர்வாதிகாரியாக நிலைத்து விட்டால் அவளை யாராலும் அசைக்க முடியாதல்லவா? அதனால்தான், பாவம் என்னையும் எந்தக் காரியமும் செய்ய விடாமல் தானே செய்துகொண்டு கஷ்டப்படுகிறாள். புவனாவுக்கு எப்படிப் புரிய வைப்பது என்றே புரியவில்லை. அதட்டி மிரட்டிப் பேசியே பழகி விட்டாள். இப்போது திடீரென்று மென்மையாக நடக்க அவளால் எப்படி முடியும்?"

"சௌம்யா! பாவம் புவனா.. சின்ன வயதில் இன்ப வாழ்வை இழந்தவள். நம்மை ஆட்டிப் படைத்து இந்த வீட்டில் சர்வாதிகாரியாக இருக்கும் ஓர் அற்ப சந்தோஷத்தையாவது அனுபவிக்கட்டும்... என்ன நினைக்கிறே?" கனத்த குரலில் சொன்னான்.

"இதோ பாருங்கள்... என்னால் இங்கு ஒரு சச்சரவும் ஏற்படாது. வீட்டில் வேலையே இல்லாமல் சோம்பேறியாக இருப்பதுதான் கஷ்டமாக இருக்கிறது. டைப் 'ஷார்ட் ஹேண்டு வகுப்பில் சேர்ந்து படிக்கிறேனே. பொழுதாவது நல்லவிதமாகக் கழியும். என்ன சொல்லுகிறீர்கள்...?"

"நல்ல ஐடியா... அப்படியே செய்..." என்றான் ஜகன்.

சௌம்யா டைப் ஷார்ட்ஹேண்ட் வகுப்பில் சேர்ந்தாள். படித்தாள். பரீட்சைகள் எழுதினாள். பாஸ் பண்ணினாள். பரத் பிறந்தான். இரண்டு வருஷம் கழித்துப் பவானி பிறந்தாள். அவள் பிறந்த வீட்டார் புவனாவை ராக்ஷஸி... பிசாசு என்றுதான் சொல்லுவார்கள். அவர்களுக்கு விளக்கம் சொல்லிப் பயனில்லை என்று சௌம்யா மௌனமாக இருந்து விட்டாள்.

விசேஷ சமயங்களில் சௌம்யாவின் பிறந்த வீட்டார் மாப்பிள்ளையின் வீட்டுக்கு வரும் போது புவனா தடபுடலாக விருந்து சமைப்பாள். வாய் அதட்டி அதிகாரம் செய்யக் கைகள் பரபரவென்று இயங்கும்.

"ஏம்மா, புவனா! நீயே ஏன் இப்படி ஒண்டியாகத் திண்டாடணும். சௌம்யாவையும் செய்யவிடு. அவளுக்கும் எப்பத்தான் குடும்பப் பொறுப்பு ஏற்படும்...?" நைஸாக சௌம்யாவின் தாய் கூறுவாள். புவனா முறைப்பாள்.

"எனக்கென்ன கேடு வந்திருக்கு? சௌம்யாவிடம்வேலைகளைச்செய்யச்சொல்லிட்டுக்

மழை, குளிர் காலத்தில் அடிக்கடி சளி பிடித்துக் கொள்ளும். குழந்தைகளுக்குச் சுடுதண்ணீரில் துளசியை நன்றாகக் கழுவிப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அந்தத் தண்ணீரைக் கொடுக்கலாம். அல்லது சித்திரத்தையைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துக் கொடுக்கலாம்.

— ரம்யா.

காலை நீட்டிண்டு உட்கார்ந்தால் நீங்கள் என்ன சொல்லுவீர்கள்? ''தண்டச்சோறு தின்னுட்டு இந்தப் பொண்ணு உட்கார்ந்திருக்காள். பாவம் என் பொண் பிள்ளைத் தாய்ச்சி.... கைக்குழந்தைக்காரி... அத்தனை காரியமும் செய்ய வேண்டியிருக்கு...ன்னு சொல்லுவேள். கண்டவாள் கிட்டே பேச்சு வாங்க என் தலைவிதி...'' என்பாள்.

அந்த அம்மாள் மேற்கொண்டு பேச முடியாமல் ஒதுங்கி விடுவாள். சௌம்யா குழந்தைகளைச் சுமந்து பெற்றதோடு சரி. குளிப்பாட்டி உடைமாற்றிப் பால் கரைத்துக் கொடுத்துத் தூங்கப் பண்ணி வளர்த்ததெல்லாம் புவனாவே. குழந்தைகளைக் கொஞ்சுவதிலும் மென்மை இருக்காது. அவள் எத்தனை மிரட்டினாலும் குழந்தைகள் அவளிடம் சிரித்துக் கொண்டே ஓடும். கண் விழிக்கும் போதே 'அத்தே' என்றுதான் எழுந்து கொள்ளும். சௌம்யாவுக்குச் சில சமயம் தன் குழந்தைகளைத் தன்னிடம் ஒட்ட விடாமல் புவனா நடந்து கொள்வது எரிச்சலை உண்டாக்கும். ஜகன் சமாதானப்படுத்தி விடுவான். அவளும் வீட்டின் அமைதிக்காக மௌனமாக இருந்து விடுவாள்.

குழந்தைகள் வளர்ந்தார்கள். ஸ்கூலுக்குப் போக ஆரம்பித்தார்கள். அவர்கள் படிப்பை சௌம்யா கவனிக்க முற்பட்டபோது புவனா அடுப்பில் வேலை செய்யும் பாவனையில் போய் விடுவாள். குழந்தைகளின் வீட்டுப் பாடங்களை கற்றுக் கொடுப்பதில் சௌம்யாவுக்கு திருப்தி ஏற்பட்டது. இடையே மாமனார் காலமானார். மறு வருஷம் மாமியாரும் போய் விட்டாள். மாமியார் இறப்பதற்கு முன் கண்ணீர் விட்டாள்.

''சௌம்யா! புவனா அசட்டுத்தனமாக அதிகாரம் பண்ணி அட்டகாசம் பண்ணுகிறாள். உனக்கே தெரியும். உன் பொறுமையும் எனக்குத் தெரியும். அவளை உன் கூடப் பிறந்த அக்கா மாதிரி நினைச்சுக்கோம்மா. என்னிக்காவது திருந்துவாளோ, இல்லே, இப்படியேதான் இருப்பாளோ....'' என்றாள். அந்தத் தாயின் மனதை சௌம்யாவினால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

''அம்மா! கவலைப்படாதீங்கோ. புவனாவின் மனம் பூ மாதிரி. சொல்தான் முள்ளாக இருக்கு. எனக்குப் பழகிப் போச்சு. நான் ராணி மாதிரிதான் இந்த வீட்டில் இருக்கிறேன். புவனாவைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீங்கோ. அவள் சொற்களை நான் லட்சியப் செய்யறதில்லையம்மா....'' என்றாள்.

புவனா பவானியை 'பாட்டு வகுப்பில் சேர்த்தாள். சௌம்யாவுக்கும் சங்கீதத்தில் ஓரளவு பயிற்சி இருந்ததாலும் நேரத்தைப் போக்க அவளும் வகுப்பில் சேர்ந்து கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கினாள். பவானியை டான்ஸ் வகுப்பில் சேர்த்தாள். புவனாதான் மாலை நேரத்தில் அவளை வகுப்பில் கொண்டு விட்டு அழைத்தும் வருவாள். வீட்டில் சங்கீதமும் நாட்டிய ஒலியும் பரவி ஜகனுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தந்தது.

அந்த சந்தோஷத்தை கடவுள் பொறுக்காமல் ஜகனை தன்னிடம் அழைத்துக் கொண்டுவிட்டபோது சௌம்யா ஒருவித இழப்பில் தவிக்க புவனாவோ இன்னதென்று விவரிக்க இயலாத துயரத்தில் அமிழ்ந்து போனாள்.

புவனா மௌனமாக ஒடுங்கிவிட்டதை பார்த்து சௌம்யா நெகிழ்ந்து போனாள். அவள் அட்டகாச குரல் எங்கே ஒளிந்து கொண்டது? அவள் அதிகாரம் எங்கே மறைந்து போயிற்று? எல்லாவற்றையும் தானே ஏற்க வருபவள் இப்போது ஏன் ஒளிந்து கொள்கிறாள்? யோசித்தாள் சௌம்யா. சிறிது சிறிதாக அவளுக்குப் புரிந்தது.

அவளுடைய பிறந்த வீட்டார் வந்து அழுது புலம்பின பிறகு அவர்களாக சமையல் அறையில் நுழைந்து வேலைகளை கவனிக்கத் தொடங்கினார்கள். புவனாவை அவர்கள் லட்சியம் செய்யவில்லை. புவனா தானாக ஒதுங்கிக் கொண்டாள். அந்த வீட்டில் அவளுக்கு என்ன உரிமை இருக்கு? உரிமைக்குக் காரணகர்த்தாவாக இருந்த சகோதரன் போய்விட்டான். இனி இங்கு அவளுக்கு என்ன ஸ்தானம்? என்ன உறவு?

சௌம்யாவின் அண்ணன்கள் இருவரும் பார்க்கும் பார்வையில் ஏளனமா? அலட்சியமா? சௌம்யாவின் தாயும் மன்னிகளும் அவளை ஒதுக்கியேவிட்டார்களே... இந்தப் பத்து நாட்களாக அண்ணன்கள் சௌம்யாவிடம் பேசுவது எல்லாம் காதில் விழுகிறது. ''ஏம்மா சௌம்யா, இந்தவீட்டை வாடகைக்கு விட்டுட்டு பேசாமல் எங்களோடு வந்துவிடம்மா. குழந்தைகள் சின்னவர்கள். ஆண்கள் துணையில்லாமல் எப்படியம்மா குடும்பத்தைக் கவனிக்க முடியும்?'' என்று ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சௌம்யா பதில் ஒன்றும் கூறாமல் மௌனம் சாதிக்கிறாள்

நீங்கள் ஜாங்கிரி தயாரிக்கும்போது 'ஜீரா' செய்யும் சமயத்தில், கொஞ்ச நேரம் இறக்கி வைத்தால் 'ஜீரா' கெட்டியாகிவிடும். ஜீராவில் பாதி எலுமிச்சையில் இரண்டு சொட்டு விடுங்கள். ஜீரா கெட்டியாகாது. லட்டு செய்யும் போதும் இப்படிச் செய்யலாம்.

— இந்திரா கோபால்.

என்றால் என்ன அர்த்தம்?

புவனாவின் மன ஓட்டத்தை சௌம்யா புரிந்து கொண்டாள். அவள் சிந்தித்து ஒரு முடிவுக்கு வந்தாள். பெரிய அண்ணன் நாராயணனிடம் இன்று பதில் சொல்வதாகச் சொல்லியிருக்கிறாள். காலை சாப்பாடு ஆயிற்று. எல்லாரும் கூடத்தில் கூடினார்கள்.

''சௌம்யா! நாங்கள் இன்னிக்கு ராத்திரி புறப்படணும். நீ என்ன சொல்றே? இப்ப நான் போய் ஒரு வாரம் கழித்து லீவு எடுத்துக் கொண்டு வரேம்மா. நீ தயாராக இரு. குழந்தைகளை திருச்சியிலே ஸ்கூலில் அட்மிட் பண்ணிடலாம்.....'' நாராயணன் ஆரம்பித்தான்.

''அண்ணா புவனாவைப் பற்றி என்ன முடிவு?'' நிதானமாகக் கேட்டாள் சௌம்யா.

''அவளைப் பற்றி முடிவு என்ன! அந்த ராட்சசியிடமிருந்து உனக்கு விடுதலை அம்மா! அவளுக்குச் சொத்து இருக்கே. வாயும் கையும் இருக்கே. பிழைத்துக் கொள்கிறாள். உனக்கேன் கவலை....'' நாராயணன் ஆத்திரமாகக் கூறினபோது மற்றவர்களும், ''ஆமாம்'' என ஒத்துப் பாடினார்கள்.

''இல்லேண்ணா. உங்கள் அபிப்ராயத்தை நீங்கள் கூறிவிட்டீர்கள். உங்கள் அன்புக்கு நான் நன்றி உடையவளாக இருப்பேன், அண்ணா! ஆனால்..... நான் நன்றாக யோசித்துத் தீர்மானம் பண்ணிவிட்டேன். நான் இந்த வீட்டை விட்டு வர மாட்டேன். உங்களுக்கு நான் சகோதரி. அது போல, என் கணவரின் சகோதரி புவனா. உங்களுக்கு என் மீது எத்தனை பாசமோ... எத்தனை அக்கறையோ... அத்தனை புவனாவிடம் என் கணவருக்கும் இருந்தது. வாழ்வை இழந்துவிட்ட தங்கையை உயிருள்ளவரை காப்பாற்ற வேண்டியவர் நடுவே திண்டாட விட்டுவிட்டுப் போய் விட்டார். அவர் விட்டுச் சென்ற கடமையை நான் தொடர்ந்து செய்ய நிச்சயித்துவிட்டேன்.''

''என்னமா, சொல்றே சௌம்யா...?''
திகைத்து வினவினாள் தாய்.

''ஆம்மா! நீயும் ஒரு பெண்தானே, ஒரு பெண்ணுக்குப் பணம் மட்டுமே துணை இருந்தால் போதுமா... மனுஷாள் வேண்டும் அம்மா! புவனா வயதான கிழவி இல்லை. அவளால் தனியாக எப்படியம்மா வாழ்க்கை நடத்த முடியும்....?''

''நீயும் சின்ன வயசுப் பொண்தானே. நீ என்ன அவளுக்குப் பெரி...ய துணையா?'' சின்ன அண்ணன் லேசாகச் சிரித்தான்.

''இருவரும் ஒருவருக்கு ஒருவர் துணையாக இருப்போம். குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். குழந்தைகள் அத்தையை விட்டுப் பிரிய மாட்டார்கள். அவளுக்கும் எங்களை விட்டால் யாரம்மா ஆதரவு? ஊருக்குப் போய் யோசித்துப் பாருங்கள். என் முடிவுதான் சரியானது என்று தோன்றும். நான் டைப் ஷார்ட் ஹாண்ட் கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் எல்லாம் பாஸ் பண்ணியிருக்கேன், என் கணவரின் ஆபீஸிலேயே எனக்கு வேலையும் கிடைக்கும். நான் ஆபீஸ் போய் வருவேன். புவனா வீட்டையும் எங்களையும் பொறுப்பாகக் கவனித்துக் கொள்வாள். நீங்கள் கவலைப் படாமல் கிளம்புங்கள். முடிந்தபோது வந்து பாருங்கள். அண்ணா! உங்கள் யோசனைக்குச் சம்மதம் தராததற்கு என்னை மன்னித்து விடுங்கள்....'' என்றாள்.

''பரவாயில்லையம்மா, உன் இஷ்டம்...'' என்றான் நாராயணன்.

பிரயாணத்துக்கு தயார் செய்ய எல்லோரும் எழுந்து சென்ற பின்னர் புவனா ஓடி வந்தாள். சௌம்யாவை அணைத்துக் கொண்டு 'ஹோ' என்று கதறினாள். பதினைந்து நாட்களாக அடக்கி வைத்திருந்த அத்தனை துக்கமும் கண்ணீராக சௌம்யாவின் தோளை நனைத்தது. சௌம்யா அவளை ஆதரவுடன் தட்டிக் கொடுத்தாள்.

''புவனா, உன் அண்ணாவோடு நம் உறவு போய்விட்டதாக நினைத்தாயா... அசடு, அசடு. உன் அண்ணா போய்விட்டார். அதனால் என்ன. பரத் இருக்கிறானே. பவானி இருக்கிறாளே. குழந்தைகள் உன்கை சாப்பாடு சாப்பிடாமல் வாடிப் போய்விட்டார்கள். அவர்களைப் போய் கவனி....''

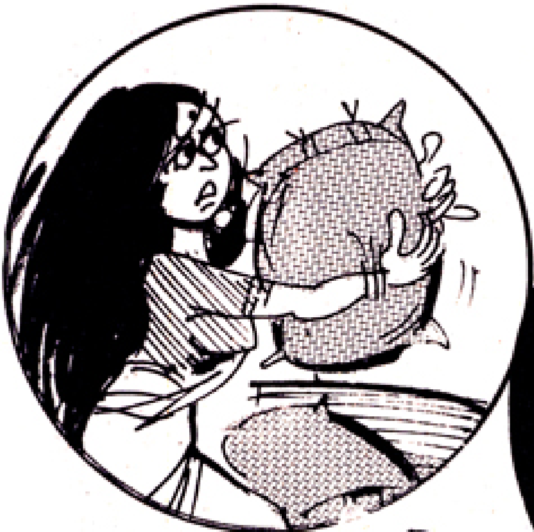
புவனா எழுந்தாள். மறுநாளிலிருந்து பழையபடி புவனாவின் பொறுப்பில் அந்த வீடு இயங்கியது. ஆனால் ஒரு மாற்றம் அவள் குரலில் — அதிகாரமோ, அட்டகாசமோ இல்லை; அன்பும் பாசமும் பொங்கியது.

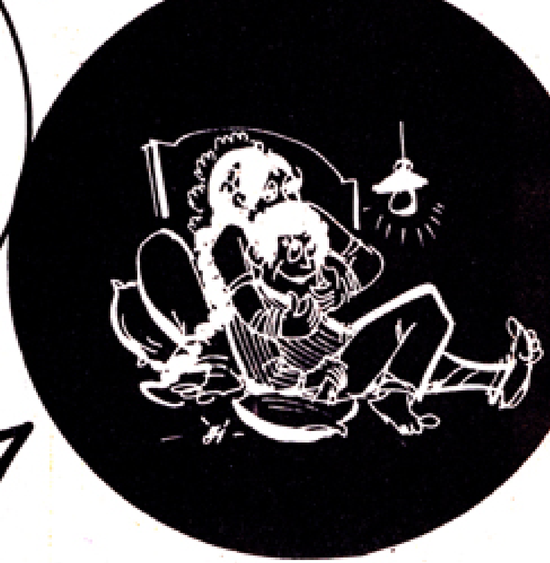
ஆஸ்பிரினுடன் (Aspirin) புளிப்பான (acidic) பானங்களை அருந்துவது வயிற்றில் அமிலச் சேர்க்கையை அதிகரிக்கச் செய்து குடல் புண் வரக் காரணமாகிறது.

— ஜெயா. வி. ராமன்.

பவழ மல்லிகை மர வேரில் துளை செய்து, மல்லிகைக் கொடியை நுழைத்து, மண்ணால் மூடி வைத்துவிட வேண்டும். அவை இரண்டும் ஒன்றான பின் மல்லிகை வேரைக் கத்தரித்து விட்டால் — பவழ மல்லி சிவப்பாக நல்ல மணமாகப் பூக்கும்.

— அண்ணா அன்பழகன்.





தலையணை மந்திரம்

எந்த ஒரு குடும்பத்திலும் ஏதாவது சண்டை நடந்தால் உடனே சொல்லுவார்கள் ''தலையணை மந்திரம்'' போட்டுவிட்டாள். அதனால்தான் எதுவுமே பேசாத அப்பாவிக் கணவன் இப்படிக் கத்துகிறான்' என்று.

கணவனிடம் மனைவி பேசிவிட்டால் அது குற்றம் என்ற மனப்போக்கிலேதான் இந்தச் சொல்லை நாம் பயன்படுத்துகிறோம். கணவனும், மனைவியும் பல்வேறு கடமையில் ஈடுபட்டு, மனம் திறந்து பேசும் வாய்ப்பே இல்லாமல், தனித்திருக்கும்பொழுது ஒருவருக்கொருவர் பேசிக் கொள்வதில் தவறென்ன?

பொதுவாகவே பெண்கள் அதிகமாகப் பேசுபவர்கள். தவிர வீட்டு வேலையைச் செய்து கொண்டிருக்கும் பெண் காலையில் கணவன், குழந்தைகளை அவசரப்பட்டு தயார் செய்து அனுப்பி வைப்பாளா? அல்லது இந்த நேரத்தில் பேசிக் கொண்டிருப்பாளா? எல்லா வேலையும் முடிந்து, உறங்கப் போகும் முன்தான் கணவனிடம் மனம் திறந்து அவளால் பேச முடியும்.

பகலெல்லாம் ஆண்கள் பல்வேறு நிலையில் பலருடன் பழக வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆனால் வீட்டிலிருந்து கொண்டு வேலை செய்யும் பெண் பாத்திரங்களோடுதான் பேசவேண்டும். அதனால்தான் சில வீட்டில் தன்னால் பேச முடியாத ஆற்றாமையை, கோபத்தைப் பாத்திரங்களை 'டண் டண்' என்று பேச வைத்துத் தன் ஆத்திரத்தைத் தீர்த்துக் கொள்கிறாள்.

இந்தத் 'தலையணை மந்திரம்' இல்லாவிடில் பெண்கள் பலர் பைத்தியமாக அலைய வேண்டி வரும் என்பது உளவியலாரின் கருத்து. பெண்களைப் பேசவிடுங்கள், அவள் சொல்வதை எல்லாம் 'ம்' கொட்டிக் கேளுங்கள். 'அப்படியா?' என்று ஆச்சரியப்படுங்கள். 'அப்புறம்' என்று சொல்லிக் கொண்டு ஆர்வமாகக் கேளுங்கள். எக்காரணம் கொண்டும் இடைமறித்து கேள்விகள் கேட்காதீர்கள். அவள் பேசும்பொழுது நீங்கள் பேசாமல் கேட்டுக் கொண்டிருங்கள். அவள் மனத்தில் உள்ளதையெல்லாம் கொட்டி விட்டு உறங்கிப் போவாள்.

ஒரு மனைவி சொல்வதையெல்லாம் கணவன் கேட்டு நடக்க வேண்டும் என்று அவள் நினைப்பதேயில்லை. ஆனால் தான் சொல்வதையெல்லாம் கணவன் பொறுமையாகக் கேட்பதையே எல்லா மனைவிமாரும் விரும்புகிறார்கள்.

ஒரு பிரபல மனோதத்துவ மருத்துவர் கூறுகிறார்:

''எந்தச் சிக்கலையும் நான் விடுவிக்கும் முன் என்னிடம் வரும் தம்பதிகளிடம் நான் முதலில் பெண் சொல்வதையே பொறுமையாகக் கேட்கிறேன். அப்படி அவள் பேசியதையெல்லாம் கேட்டபின்னரே, கணவனி

டம் பேசுகிறேன். 100 க்கு 98 பங்கு சிக்கலை பெண்ணின் பேச்சிலிருந்துதான் என்னால் தீர்க்க முடிந்திருக்கிறது. பெண்ணைப் பேச வைப்பதன் மூலம் பல சிக்கல்கள் தீர்ந்து போகும்.

ஒரு பெண் தன் கணவனிடம் பேசும் பொழுது கணவன்மேலோ, கணவரைச் சார்ந்தவர்கள்மேலோ குற்றம் சுமத்தலாம். அவள் பார்வையில், அவையெல்லாம் குற்றமாகத் தெரியலாம். அல்லது, தெரியாமலு மிருக்கலாம். ஆனால், அவளுக்குப் பட்டதை, யாரிடமாவது சொல்ல வேண்டும். வேலைக் காரர்களிடமோ மற்றவர்களிடமோ, இதை யெல்லாம் சொல்ல முடியுமா?

வேறு யாரிடம் சொன்னாலும் ஒன்று இரண்டாகும். சண்டையாகும். தன் வாழ்வின் பங்காளியிடம் தன் குறைகளைச் சொல்லாமல் வேறு யாரிடம் சொல்வாள்? எனவேதான் அவள் கணவனிடம் தனித்திருக்கும்பொழுது மடை திறந்த வெள்ளம்போல் கண்டதை, கேட்டதை யெல்லாம் பொங்கி வழிய விடுகிறாள். இந்தச் சொல்லில் வெள்ளத்தின் வேகம் இருக்கத்தான் செய்யும். அதைத் தடை செய்தால் அந்த வெள்ளம் தாறுமாறாக ஓடி கஷ்டத்தையும், நஷ்டத்தையும் உண்டாக்கும்.

பெண்ணின் மனநிலையைப் பொறுத்த வரை, அவளுடைய உள்ளத்திலிருப்பதை, மூன்று இடங்களில் வெளிப்படுத்துகிறாள். ஒன்று கணவன், இரண்டு தனது தாய், மூன்று தனது தோழி. முதலாமிடத்தில் தன் மனக்குறையை வெளியிட்டுவிட்டால் அவள் மனம் அமைதி பெற்றுவிடுகிறது. அதன்பின் அவள் இரண்டாம் இடத்தையும், மூன்றாமிடத்தையும் நாடத் துணியமாட்டாள். கணவன் என்ற முதலிடத்தில் தன் குறைகளைக் கேட்கும் வாய்ப்புத் தவறுமானால், இரண்டாமிடத்தையும் மூன்றாமிடத்தையும் நாடுகிறாள். கணவனிடத்திலேயே முதல் நிலையில் வெள்ளம் வடிந்து சாந்தம் அடைந்துவிட்டால் அதற்கு வேகமிருக்காது, தணிந்து போகும்.

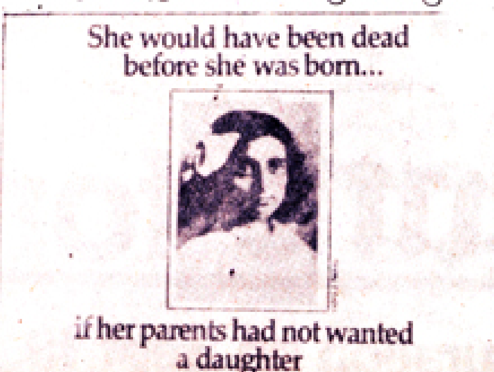
ஆனால் கணவனிடத்தில் தடை ஏற்பட்டால், அந்தத் தடையினால், ஆத்திரத்தோடு சீறிப்பாய்ந்து முன்னேறும் சொல்லுக்கு வேகம் அதிகம். இது அடுத்துப் போய் மோதுமிடமான தாயும் தோழியும் மேலும் சீற்றத்தை உண்டாக்கி இன்னும் வேகத்தை அதிகப்படுத்திவிடுகிறார்கள். இந்தக் காட்டாற்று வெள்ளத்தின் வேகத்தைத் தாங்க முடியாமல் பல குடும்பங்கள் சிதறி, சின்னாபின்னமாய் சீரழிந்திருக்கின்றன.

இந்த மூன்று நிலையிலும், பெண்ணின் மனக்குறைகள் உணர்ச்சிகள் வெளிப்பட வாய்ப்பில்லாமல் போகுமானால் அந்த உணர்ச்சி வெள்ளம் மிகவும் வேகமுள்ளதாக இருந்தால் அவளைத் தற்கொலை முயற்சியில் கொண்டுபோய் மூழ்கடித்துவிடும். கொஞ்சம் வேகம் குறைவாக இருந்தால் பைத்தியமாக்கிவிடும். முதல் நிலையிலேயே கட்டுப்படுத்துவதுதான் இந்தத் 'தலையணை மந்திரம்' என்ற உண்மையை நாம் உணர வேண்டும். இந்த மந்திரத்தை ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் வாழ்த்தி வரவேற்க வேண்டும்."

— நாகரத்தினம் ராஜு

பிறப்பதற்கு முன்பே இறந்திருப்பார்

கருத்தரித்த சில நாட்களிலேயே கருவைச் சோதனை மூலம் ஆண் குழந்தையா அல்லது பெண் குழந்தையா என்று அறிந்து கொள்வது இப்பொழுது மிக அதிகரித்து உள்ளது. அது பெண் கரு என்றால் உடனே அழிக்கப்படுகிறது. இதை எதிர்த்து பல மாதர் சங்கங்கள் போர்க் கொடி உயர்த்தியுள்ளன.



இந்தக் கருத்தை மையமாக வைத்து பிரவின் கரட், ஆனந்த் மஜும்தார் இருவரும் சேர்ந்து ஒரு விளம்பரம் தயாரித்துள்ளார்கள். இதற்கு விளம்பரத் துறைக்கு அசோக் ஜெயினால் தரப்படும் பரிசு கிடைத்துள்ளது. இதில் இந்திரா காந்தியின் சிறு வயதுப் படம் ஒன்றை நடுவில் போட்டு "இவர் பெற்றோர்கள் பெண் குழந்தை வேண்டாம் என்று நினைத்திருந்தால் இவர் பிறப்பதற்கு முன்பே இறந்திருப்பார்" என்ற வாசகம் எழுதப்பட்டுள்ளது.

— செம்பூர் சந்துரு



அவளுக்கும் கவனிப்புத் தேவை
காலை ஆகாரம் தயாரித்தல், என் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்ப தயார் செய்தல், பகலுணவு தயாரித்தல், கடைக்குப் போவது, வீட்டையும் எனது குடும்பத்தையும் பார்த்துக்கொள்வது-
எனக்கு நாள் முழுதும் ஓயாத வேலை. அதனால்தான் எனக்கு ஹார்லிக்ஸ் தேவை. ஹார்லிக்ஸின் ஊட்டச்சத்து எனக்கு நாள் முழுதும் சக்தியையும் பலத்தையும் அளிக்கிறது.
என் குடும்பத்துடன் மதிப்புமிக்க மாலை நேரங்களை அனுபவிக்கப் போதிய புத்துணர்வுடன் நான் இருக்கிறேன்...
ஒரு குடும்பத் தலைவியின் வலுவூட்டும் பானம்.
Horlicks
The Great Nourisher
சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்
HMM-9241 TAM R

'மரக்கறி' உணவின் சத்தை அதிகரிக்க...

சில வேளைகளில், நாம் போதுமான அளவு உணவை உட்கொண்டாலும், தவறான முறைகளில் உணவு தயாரிக்கப்பட்டிருந்தால், நம் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்காது. விலைகள் ஏறிக் கொண்டே வரும் இந்நாட்களில், நம் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் நிறைந்த உணவைப் பெறுவது மிகக் கடினமானதாக இருக்கிறது. எனவே குறைந்த செலவில், நம் தினசரி உணவை எந்த முறையில் அதிகம் சத்துள்ளதாக ஆக்க முடியும் என்பது பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சத்துள்ள உணவுப் பொருளாக இருந்தாலும் தவறான முறையில் சமைக்கப்பட்டால், சத்துக்கள் வீணாகிவிடும். வேக வைப்பதற்கு காய்கறிகளை நீரில் அலம்புவது அவசியம். ஆனால் காய்கறிகளை வெகு நேரம் நீரில் அமிழ்த்தி வைக்கும் போது, அவை, மரத்துப் போய், ஊட்டச் சத்துக்களை இழந்துவிடுகின்றன.

நம்மில் பலர், பொரியல் செய்ய வேண்டிய காயை நறுக்கி நிறைய நீரில் வேக



வைத்துப் பிறகு காயை எடுத்துவிட்டு அந்நீரைக் கொட்டி விடுவதுண்டு. இப்படிச் செய்யும்போது காயிலுள்ள சத்துக்கள் நீரோடு வெளியேறி விடும்.

காய்கறிகளை வேகவைக்கவேண்டுமானால் முதலில் நீர் நன்றாகக் கொதித்த பிறகே, காய்கறிகளைப் போட வேண்டும்.

1. முளைக்க விடுதல். 2. புளிப்பேற்றுதல், 3. வறுத்தல், 4. மால்ட் செய்தல் எனும் நான்கு முறைகளில் உணவினை மேலும் சத்துள்ளதாக்கலாம்.

முளைக்கவிடுதல்:

தானியங்களை முளைக்க விடுவதால் அவைகளின் சத்து பல மடங்கு அதிகரிக்கிறது. புரோட்டீன், இரும்புச் சத்துக்கள் அதிக அளவில் உடலுக்குக் கிடைக்கின்றன.

தானியங்கள் முளைவிடும்போது அவற்றிலுள்ள பி காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின் இரட்டிப்பாக்குகிறது. வைட்டமின் 'சி' பத்து மடங்காகிறது. முளைவிட்ட தானியங்கள் மிக எளிதில் சீரணமாகின்றன. முளைவிட்ட தானியங்களை நாம் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மலச்சிக்கல் இருக்காது.

பயறு, கடலை, கொள்ளு, பட்டாணி, பீன்ஸ், போன்றவைகளை முளைக்க வைக்கலாம்.

நன்றாக வளர்ச்சி அடைந்த நல்ல தரமான தானிய விதைகளைப் பாத்திரத்தில் போட்டு நீர் ஊற்றவும். நீருக்கு மேலே நிறைய வெற்றிடம் வேண்டும். எனவே பெரிய பாத்திரத்தில் ஊற வைப்பது நல்லது. நனைத்தவுடன், நீர் மேலே மிதக்கும் தானியங்களை எடுத்து நீக்கி விடவும். ஏனெனில் மிதக்கும் தானியங்கள் தரமானவையல்ல. இவை முளைவிடாது.

நீரில் நனைத்த சுமார் 6, 7 மணி நேரத்துக்குப் பிறகு, நீரை வடித்துவிட்டு, ஒரு துணியில் கொட்டி மூட்டையாக இறுக்கிக் கட்டவும். பிறகு இம்மூட்டையை பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாக மூடி வைக்கவும். எட்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு முளை வர ஆரம்பிக்கும். 48 மணி நேரத்தில் சுமார் 2 சென்டிமீட்டர் நீளமான முளை வரும். 48 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மூட்டையிலேயே வைத்திருந்தால் சத்து குறைய ஆரம்பிக்கும். முளை வந்த தானிய வகைகளை வேக வைக்காமல் அப்படியே பயன்படுத்தினால்தான், ஊட்டச் சத்துக்கள் சிதையாது. முளை தானியத்தில் துருவிய கேரட், வெள்ளரிக்காய், உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து சாலட் தயாரிக்கலாம். எலுமிச்சைச் சாறு சேர்ப்பதால் முளை விடும்போது அதிகரிக்கும் சி வைட்டமின் அழியாமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

முளைவிட்ட தானியத்தோடு, பொடியாக நறுக்கப்பட்ட கொத்துமல்லித் தழை, தேங்காய்த் துருவல், உப்பு சேர்த்து சிறிது மசாலாப் பொடி சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். நல்ல, புளிக்காத கெட்டியான தயிர் இருந்தால் முளை தானியத்தோடு சேர்த்து கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளித்து உபயோகிக்க

லாம்.

முளை தானியங்களைச் சமைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டுமானால் — சிறிது எண்ணெயைச் சூடாக்கி கடுகு போட்டு வெடித்தவுடன், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலைப் போட்டுப் பிறகு முளைதானியத்தைப் போட்டுத் தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கிளறி எடுக்கவும்.

பிரஷர் குக்கரில் வேக வைத்து எடுத்து பெருங்காயம், உப்பு, துருவிய தேங்காய் சேர்த்து சிறிது எலுமிச்சம் சாறு சேர்த்தும் தயாரிக்கலாம்.

இரண்டு மூன்று விதமான தானியங்களை முளைக்க வைத்து நிழலிலேயே உலரவிட்டு வாணலியில் சற்று சூடாக்கி வறுத்து எடுத்து, மாவாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினசரி காலை ஆகாரமாக, பாலில், சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் கலந்து கொடுக்கலாம். இம்மாவில் சர்க்கரை அல்லது வெல்லத்தைப் பொடி செய்து சேர்த்து, சிறிது நெய்யும் சேர்த்து உருண்டைகளாகச் செய்து மாலைச் சிற்றுண்டியாகவும் கொடுக்கலாம். (ஒவ்வொரு வகை தானியத்தையும் வேறு வேறாக முளைக்க விட்டுப் பிறகு கலந்து கொள்ள வேண்டும்)

புளிப்பேற்றுதல்:

மரக்கறி உணவில் வைட்டமின் பி (B) மிகக் குறைவாகவே இருக்கிறது. புளிப்பேற்றுவதன் மூலம் இந்த வைட்டமினை, குறிப்பாக பி 12 வைட்டமினை அதிகரிக்கலாம். பொதுவாகப் புளிப்பேற்றப்படும் உணவு ஆவியில் வேக வைத்துத் தயாரிக்கப்படுவதால், எளிதில் சீரணமாகிறது.

புளித்த மாவில், நம் உடலுக்கு மிகத் தேவையான B 12 வைட்டமின் இருக்கிறது. குளிர் காலத்தில் இட்லி, தோசை புளிப்பு ஏறுவதற்குத் தேவையான உஷ்ணம் இருக்காது. எனவே மாவு தயாரிக்கும்போது வெதுவெதுப்பான நீரை உபயோகிக்கலாம். அரைத்த பிறகு மாவை வெதுவெதுப்பான இடத்தில் வைப்பது நல்ல பலனைத் தரும். கோடைக் காலத்தில் மாவைக் குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைக்க வேண்டும். அதிக உஷ்ணம் மாவில் இருக்கும் சத்தை அழித்து விடும்.

அரிசியையும், உளுத்தம்பருப்பையும் நீர் சேர்த்து அரைக்கும் போது, மாவில் காற்று சேர்ந்து புளிப்பு சேர்வதற்கு உதவுகிறது. இதனால்தான் உளுத்தம்பருப்பு அரைக்கும் போது வெகுநேரம் அரைக்க வேண்டும். அதாவது, மாவுமேல் கொப்புளித்துக் கொண்டு வரும் வரையில் அரைக்க வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் கூறுகிறார்களோ?

இட்லி, தோசை தயாரிக்கப் புழுங்கலரிசி சேர்ப்பது நல்லது. வாரத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது இருமுறை, புளிப்பேற்றப்பட்ட உணவை உபயோகிப்பதால் உடலுக்கு வேண்டிய B 12 வைட்டமின் கிடைக்கிறது.

வறுத்தல்:

கோதுமை, ராகி, பயறு, கடலை போன்றவைகளை வறுக்கும் போது இவைகள் நன்றாகப் பொரிகின்றன. பொரிந்து விடுவிதால் இவைகளிலுள்ள புரோட்டீன் சத்து எளிதாக ஜீரணிக்கப்படுகிறது. வறுப்பதற்கு முன், இவைகளை நீரில் மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பிறகு நீரை நன்றாக வடித்துவிட்டு, உலர்ந்த துணியில் பரப்பி நிழலில் காய வைக்க வேண்டும். நம் பாட்டி தாத்தா காலத்தில் இப்படிக் காய வைத்து வறுத்தெடுத்த தானியங்களை மாவாக ஆக்கி, இதோடு, வெல்லம், பால் சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

பயறு, கடலைப்பருப்பு முதலியவற்றை மேலே கூறியபடி உலர வைத்து வறுத்தெடுத்து அதோடு சிறிது உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, உலர்ந்த தேங்காய்த் துண்டுகள் (கொப்பரைத் தேங்காய்) சேர்த்துத் தின்னும் பழக்கம் இன்றும் தென்னிந்தியாவில் உள்ளது.

புழுங்கலரிசி மிகவும் ஊட்டச்சத்துள்ளது. நெல்லை வேக வைத்துத் தயாரிக்கப்பட்ட அரிசி புழுங்கலரிசி. வேக வைக்கப்படுவதால், சத்து அரிசிக்குள் ஊடுருவிச் சென்று உள்ளே புகுந்து விடுகிறது. எனவே நெல்லை அரைக்கும் போது, இச்சத்து, உமி, தவிடோடு வெளியேறுவதில்லை.

லெமன் ஸ்குவாஷ் தயாரிக்கும் போது லெமன் எசன்ஸிற்குப் பதிலாக நன்னாரி எசன்ஸ் சேர்த்துத் தயாரித்தால் நன்னாரி சர்பத் வாசனையுடன் சுவையாக இருக்கும்.

— ரம்யா.

மால்ட் செய்தல்:

இம்முறையில் உணவிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகள் எளிதில் சீரணிக்கக் கூடிய சர்க்கரைச் சத்தாக மாறுகிறது. கோதுமை, ராகியிலிருந்து மால்ட் தயாரிக்கலாம். சுத்தம் செய்யப்பட்ட ராகி அல்லது கோதுமையை ஓர் உயரமான பாத்திரத்தில் போட்டு நீர் ஊற்றவும். நீர் மட்டத்திற்கு மேல் நிறைய காலி இடம் இருக்க வேண்டும். காலையிலும், இரவிலும் நீரை மாற்ற வேண்டும். 24 மணிக்குப் பிறகு நீரை வடிக்க வேண்டும். பிறகு குளிர்ச்சியாக, இருட்டாக இருக்குமிடத்தில் சுமார் இரண்டு அங்குலத் தடிமனுள்ள கோணியைப் பரப்பி, வடித்தெடுக்கப்பட்ட ராகி அல்லது கோதுமையைப் பரப்ப வேண்டும். பரப்பிய பிறகு அதன் மேலே ஈரமான கோணியைப் போட்டுமூடவும். 24 மணிக்குப் பிறகு, தானியத்தைத் திரட்டி, கோணியின் நடுவில் குவிக்கவும். பிறகு கொஞ்சம் நீர்

சேர்த்துக் கலந்து மறுபடியும் கோணியில் பரப்பி, மேலே கோணியால் மூடவும், 74 மணிக்குப் பிறகு கோணியிலுள்ள தானியத்தை எடுத்துப் பார்த்தால் 2, 3 சென்டிமீட்டர் நீளமுள்ள முளை வந்திருக்கும். பிறகு தானியத்தை வெயிலில் உலர வைக்கவும்.

பிறகு முளைகள் உடைந்து விடாமல், உள்ளங்கையால் மெதுவாகத் தானியத்தைத் தேய்க்கவும். பிறகு லேசாக வறுத்து மாவு தயாரிக்கவும். இதுவே ராகியிலிருந்து தயாரித்தால் ராகி மால்ட் என்றும் கோதுமையிலிருந்து தயாரித்தால் கோதுமை மால்ட் என்றும் கூறப்படுகிறது. இந்த மால்ட்டோடு வறுக்கப்பட்ட கடலையிலிருந்து தயாரித்த மாவையும், ஏடு நீக்கப்பட்ட பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் (Skimmed Milk Powder) பவுடரையும் சேர்த்தால் சத்து பல மடங்காகிறது.

நம் உணவில் பலவிதமான சத்துக்களைக் கொண்ட பண்டங்களைச் சேர்ப்பது மிகச் சிறந்தது. பலவிதமான சத்துக்கள், ஒன்றோடொன்று செயல்பட்டு உடலுக்கு நன்மை பயக்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் ஏ வைட்டமின் இருந்தாலும், அவைகளோடு கொழுப்புச் சத்துள்ள பதார்த்தங்கள் சேர்த்து உண்ணப்படாவிட்டால், நம் உடல் 'ஏ' வைட்டமினை ஏற்காது. 'ஏ' வைட்டமின் கொழுப்புச் சத்தில் கரையும் குணமுள்ளது. ஆகையால் 'ஏ' வைட்டமின் உள்ள உணவைச் சேர்த்துக் கொள்ளும்போது கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவையும் உண்டால்தான் உடலுக்கு வேண்டிய 'ஏ' வைட்டமின் உடலில் சேரும்.

கால்சியம் நம் உடலில் சேர வேண்டுமென்றால், 'டி' (D) வைட்டமினும் புரோட்டீனும் மிக முக்கியம். கால்சியம் சத்து இருந்தால்தான் உணவிலுள்ள இரும்புச் சத்தை நம் உடல் செரித்துக் கொள்ள முடியும். உடலில் புரோட்டீன் இருந்தால்தான் இரும்புச் சத்து இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்களை உற்பத்தி செய்ய முடியும். 'பி' வைட்டமின் இருந்தால்தான் கார்போஹைட்ரேட்டுகளைச் செரிக்க முடியும். அநேகமாக, கார்போஹைட்ரேட்டுகள் அதிகமாக உள்ள உணவுப் பொருள்களில் அதிகமான 'பி' வைட்டமினும் இருக்கும். ஆனால் தவறான முறையில் உணவு சமைக்கப்படும் போது, உடலுக்குத் தேவையான கார்போஹைட்ரேட்டுகள் கிடைக்காது.

புரோட்டீன்களிலிருந்து நமக்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்கள் கிடைக்கவேண்டுமானால் புரோட்டீன் சத்துக் கலந்த பலவகையான உணவுகளை உண்ணவேண்டும். சரியான அளவு அமிலங்கள் நம் உடலுக்குக் கிடைக்க வேண்டுமானால் மரக்கறி உணவை பலவிதமாகக் கூட்டுச் சேர்த்து உண்ணவேண்டும்.

கீழே குறிப்பிடப்பட்ட கூட்டுத் தயாரிப்புகள் சத்துணவு நிபுணர்களால் சிபாரிசு செய்யப்பட்டவை. 1. தானியங்களுடன் பால் சம்பந்தப்பட்ட பண்டங்களைச் சேர்த்தல். 2. தானியங்களுடன் பருப்பு வகைகளைச் சேர்ப்பது 3. தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், காய்கறிகளைச் சேர்ப்பது.

வெவ்வேறு விதமான கலப்புணவைத் தயாரிப்பது எப்படி என்று சற்றுப் பார்ப்போம். ரொட்டி தயாரித்தால், மாவோடு பலவிதமான தானிங்கள், பருப்புவகைகளைச் சேர்த்துத் தயாரிக்கலாம். காய்கறி, பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எலுமிச்சைச் சாறு, புளி கரைத்த நீர், போன்றவற்றைச் சமையலில் பயன்படுத்துவதால், உணவுப் பண்டங்களிலுள்ள கால்சியம், இரும்பு போன்ற தாதுப் பொருள்களை நம் உடல் நன்றாக ஈர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

உணவில் குறைந்தபட்சம் இரண்டுவிதமான தானியங்கள், இருவகைப் பருப்புகள், காய்கறிகள், பழங்கள், தயிர், வெஜிடபிள் எண்ணெய்கள் போன்றவை சேர வேண்டும். அதிக விலையுள்ள ஒரு காய்கறியை வாங்குவதைக் காட்டிலும், சீசனில் மலிவாகக் கிடைக்கும், இரண்டு மூன்று காய்கறிகள் பழங்களை வாங்கி உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. இந்திய சமையலில் பலவிதமான கலப்புணவு, கிச்சடி, பொங்கல், புளிப்பேற்றப்பட்ட இட்லி, தோசை வகைகள், பாயச வகைகள் போன்றவை இடம் பெற்றுள்ளன.

— ராஜி

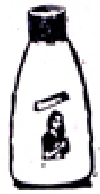
பெண்கள் நெற்றியில் ஒட்டிக் கொள்ளும் 'ஸ்டிக்கர் பொட்டி'ல் உள்ள கம் தீர்ந்து விட்டால், கவலைப்பட வேண்டாம். பொட்டைப் பழைய செல்லோடேப்பில் ஒட்ட வைத்துவிட்டுச் சிறிது நேரம் கழித்து உபயோகிக்கலாம். கம் தீராது. நெடுநாள் வரை இருக்கும்.

— எஸ். மஞ்சுளா.

நீளமான கழியில் (கம்பு) வேப்பிலைக் கொத்துக்களை அடுக்கி ஒரு கயிறு கொண்டு இறுகக் கட்டிவிடுங்கள். இவற்றால் ஒட்டடை அடிக்கலாம். ஒட்டடை அடிக்க எளிதாக வருவதோடு பூச்சி, கொசுத் தொல்லையும் ஒழியும்.

— பாலா.






ஸ்வரூப் சம்பத் சிங்கார் குங்கும்
போலி பேக்கை எவ்வாறு கண்டு பிடித்தார் ?
எல்லாம் வாங்கியபின் வசுமிக்கு சிங்கார் குங்கும் நினைவு வந்தது.
சிங்கார் குங்குமம் ஒண்ணு கொடுங்க
பிரபல டி.வி. நட்சத்திரம் மற்றும் சிங்கார் குங்கும் மாடல் ஸ்வரூப் சம்பத் அங்கு இருந்தார். திடீரென...
அடடா ! இது போலி பேக்.
ஆமா, நான் சிங்கார் தானே கேட்டேன்
பார்க்க இதுவும் சிங்கார் பேக் மாதிரிதான் இருக்கு. கவனமாகப் பார்க்காவிட்டால், ஏமாந்து விடுகிறோம்.
இந்தாங்க போலி பேக். அசல் சிங்கார் வேறு எங்காவது வாங்கிக்கறேன்.
அவர்கள் மற்றொரு கடைக்குச் செல்கின்றனர்.
அடுத்தமுறை, சரியான பெயர்- சிங்கார் மற்றும் இதே படம் உள்ளதா என்று பாருங்கள்- என் படம் !
தேங்க்யூ ! ஸ்வரூப்ஜி, சரியான நேரத்துல எச்சரிச்சீங்க. அடுத்தமுறை சரியான 'பேக்' தானு என்று கவனமாகப் பார்ப்பேன்.
ஸ்வரூப் விடை பெற்றுக்கொள்கிறார்...
ஸ்வரூப்ஜீ மறந்தேவிட்டேன்- இந்த ஆட்டோகிராஃப் ப்ளீஸ்.
எப்போதும் அசல் சிங்கார் குங்கும் உபயோகியுங்கள் - அன்புடன்
சிங்கார்
சௌபாக்ய குங்கும்
கவனமாகப் பார்ப்பீர்,
அசலானதை வாங்குவீர்

இதுவரை......

தனியார் கம்பெனியொன்றில் உயர் பதவியில் இருப்பவள் உமா. அன்பான அப்பா, அம்மா. அலுவலகத்தில் இண்டர்வியூவிற்கு வந்த ஹரி என்னும் ஏழை இளைஞன் தன் அப்பாவின் சாயலில் இருப்பதைப் பார்த்து வியப்புறுகிறாள். அப்பா கிராமத்தில் பார்வதி என்ற பெண்ணிடம் ஒருகணம் மயங்கியதால் பிறந்த இரட்டைக் குழந்தைகளே ஹரியும், சித்ராவும் என பின்னர் தெரிந்து கொள்கிறாள்.

இந்த விஷயத்தை வெளியில் சொன்னால் தன் அன்பான குடும்பமே சிதறும் என அடக்கிக் கொள்கிறாள். ஹரியின் குடும்பத்திற்கு நிறைய உதவுகிறாள். சித்ராவின் காதலன் முரளியும் உமாவுக்கு அறிமுகமாகிறான்.

இனி........

பரிட்சைக்கு ஒரு மாதம் முந்தியே படிக்க ஆரம்பித்துவிட்டான் ஹரி. ஒரு மாதம் லீவு போட்டிருந்தான்.

உமா கண்டிப்பாகச் சொல்லிவிட்டாள். 'உன்னுடைய சி.எல். பூராவும் சேங்க்ஷன் பண்றேன். அது ஒரு பதினைந்து நாள் உனக்குக் கிடைக்கும். அவ்வளவுதான். அதற்கு மேல் லாஸ் ஆஃப் பேயில்தான் போக வேண்டும்' என்று.

'சரி' என்று கூறிவிட்டானே தவிர, பதினைந்து நாள் சம்பளம் போகப் போகிறதே என்று ஒருபக்கம் வருத்தமாக இருந்தது. படிப்பதற்கு ஒரு மாதம் லீவு பரிட்சைக்கு ஒரு வாரம் லீவு. நாளை முதல் பரிட்சை ஆரம்பம். நாளை காலையில் முதல் பரிட்சை. மத்தியானத்திற்கு மேல் போய் சம்பளம் வாங்க வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டான். அதுபடியே காலை பரிட்சை முடிந்ததும் அங்கிருந்து நேராக ஆபீஸ் போய் சம்பளம் வாங்கிக் கொண்டவனிடம் நாராயணன்,

"ஹரி, உன்னை மேடம் வந்தால் வரச் சொன்னார்கள்" என்று சொன்னான். ஹரி அவள் அறைக்குச் சென்றான்.

"என்ன ஹரி, எப்படி இருந்தது பரிட்சை எல்லாம்?" என்று கேட்டாள்.

"ரொம்ப நல்லா எழுதியிருக்கேன்" மகிழ்ச்சி பொங்கச் சொன்னான் ஹரி.

"சரி இந்தா இதை வாங்கிக்கோ" என்று அவனிடம் ஒரு கவரைக் கொடுத்தாள்.

"என்னது இது?" என்று ஆச்சரியத்துடன் பிரித்தவன் திகைத்தான்.

புத்தம் புது நூறு ரூபாய் தாள்கள் இரண்டு

துன்பம் நேர்கையில்...

12

வித்யா சுப்ரமணியம்



இருந்தது அந்த கவரில். புரியாமல் அவளைப் பார்த்தான்.

"என்ன பார்க்கிறே? உன்னோட பதினைந்து நாள் லீவு சம்பளம்தான். என்னடா 'கட்' பண்ணைச் சொல்லிட்டு குடுக்கறாளேன்னு யோசிக்கறயா? ஆபீஸ் ரூல்ஸ் பிரகாரம் கட் பண்ணினேன். இது என் பர்ஸனல் பணம். அதிலிருந்துதான் தரேன். டேக் இட் ஹரி" சிரித்தாள் உமா.

அவனுக்கு என்ன சொல்வதென்றே புரியவில்லை. என்ன மனுஷி இவள். ஒரு பக்கம் கண்டிப்பும் மறுபக்கம் கருணையும்.... ஓ! இவளைப் புரிந்து கொள்ளவே முடியவில்லையே.... தழுதழுத்த குரலில் அவளுக்கு நன்றி சொல்லிவிட்டு வெளியே வந்தான்.

அடுத்த ஒரு வாரத்தில் எல்லாப் பரிட்சைகளும் முடிந்தன.

மூன்று மாதம் கழித்து முடிவுகள் தெரிந்த போது ஹரி டிஸ்டிங்க்ஷனில் தேறியிருந்தான். அவனைவிட அதிக சந்தோஷப்பட்டவள் உமா. அடுத்து அவள் தந்த ஊக்கத்தில் பி. காம். வகுப்புக்கு அப்ளிகேஷன் போட உதவித் தொகையுடன் அவனுக்கு இடம் கிடைக்க, மாலைக் கல்லூரியில் சேர்ந்தான். இதற்கு நடுவில் அக்கௌண்டிங், புக் கீப்பிங் என்று ஏதேதோ படித்துக் கொண்டான். ஒவ்வொரு பரிட்சையாக தேறும்போதும் உமா அவன் மனசில் தெய்வமாகவே மாறியிருந்தாள். ஒருநாள் ஈஸ்வரி உமாவின் கையை பிடித்துக் கொண்டு அழுதே விட்டாள். தெய்வம் போல் என் மகனுக்குப் படிப்பையும் அந்தஸ்தையும் தந்து என் குடும்பத்துக்கும் எத்தனையோ உதவியும் செய்யறம்மா. இதுக்கெல்லாம் எப்படி நன்றி சொல்றதுன்னு தெரியலை உமா."

"என்னம்மா இது? நன்றி அது இதுன்னு பேசிண்டு. என்னமோ உங்களையும் ஹரியையும் பார்த்த உடனே என்னைத் தெரியாம ஒரு பாசம் உண்டாறது. எனக்கு ஒரு தம்பி இருந்தா அவனுக்கு நான் செய்ய மாட்டேனா. எனக்குக் கடமையில்லையா?" என்றாள்.

> வெந்தயத்தை ஊற வைத்து முளைக் கட்டி வைக்கவும். நான்கைந்து நாட்கள் கழித்து நன்கு முளை விட்டிருக்கும். இதில் ஸாலட் செய்யலாம். இதனுடன் துருவிய கேரட், தேங்காய்த் துருவல், உப்பு சேர்த்துக்கலந்து, எலுமிச்சை சாறு, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து, நெய்யில் கடுகு தாளித்துச் சாப்பிட்டால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும். உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.
>
> — ஆனந்தி.

ஹரி முதல் இரண்டு வருட படிப்பையும் முடித்துவிட்டு மூன்றாவது வருடப் படிப்பில் நுழைந்தான்.

சித்ராவும் டைப்ரைட்டிங் ஷார்ட் ஹாண்ட் எல்லாம் தேறி வேலை வேட்டையில் இறங்கினாள்.

"அக்கா உங்க கம்பெனியிலே எனக்கு ஏதானம் வேலை குடுங்களேன்" என்ற உமாவிடம் கேட்டாள் சித்ரா.

"சாரி சித்ரா. என் கம்பெனியில சிபாரிசுங்கற பேச்சுக்கே இடமில்லை. இதுவரைக்கும் யாரையும் அப்படி எடுத்ததுமில்லை. அப்படியிருக்கும்போது நானே சிபாரிசில் உன்னை எடுத்துக்கொண்டால் அதனால் என் கம்பெனியின் அமைதி பாதிக்கப்பட்டு குழப்பங்கள் வரலாம். வேறு எங்காவது முயற்சி பண்ணு. நானும் எங்காவது சொல்லி வைக்கறேன். எங்கள் கம்பெனியில் அப்படி ஆள் தேவைப்பட்டால் விளம்பரம் மூலம்தான் எடுப்போம். அப்போது நீயும் அப்ளிகேஷன் போடலாம் என்ன?"

கண்டிப்பாக உமா சொன்னதும் சித்ராவுக்கு முகம் தொங்கிப் போய்விட்டது. கொஞ்சம் எரிச்சலும் உண்டாகி அவள் போன பிறகு ஏதோ முணுமுணுக்க அது ஹரியின் காதில் விழ அவன் அவளை கன்னா பின்னாவென்று திட்ட கொஞ்சம் ரகளையாகி விட்டது. ஈஸ்வரி இருவரையும் சமாதானப் படுத்தினாள்.

ஆனால் சொன்னபடியே ஒரே வாரத்தில் ஒரு நல்ல கம்பெனியில் சித்ராவுக்கு வேலை வாங்கிக் கொடுத்தாள் உமா.

"சித்ரா, இதுகூட என் சிபாரிசினால கிடைக்கறதா நினைக்காதே. உனக்கு குவாலிஃபிகேஷன் இருந்ததுதான் மெய்ன் காரணம்" என்று உமா சொன்னபோது இவள் மேலா அன்று எரிச்சல் பட்டோம்? என்று மனசு குறுகுறுக்க வேதனைப்பட்டாள் சித்ரா.

"எதற்காக என்னை வரச் சொன்னீர்கள்?" முரளி உமாவிடம் சுரத்தில்லாமல் கேட்டான்.

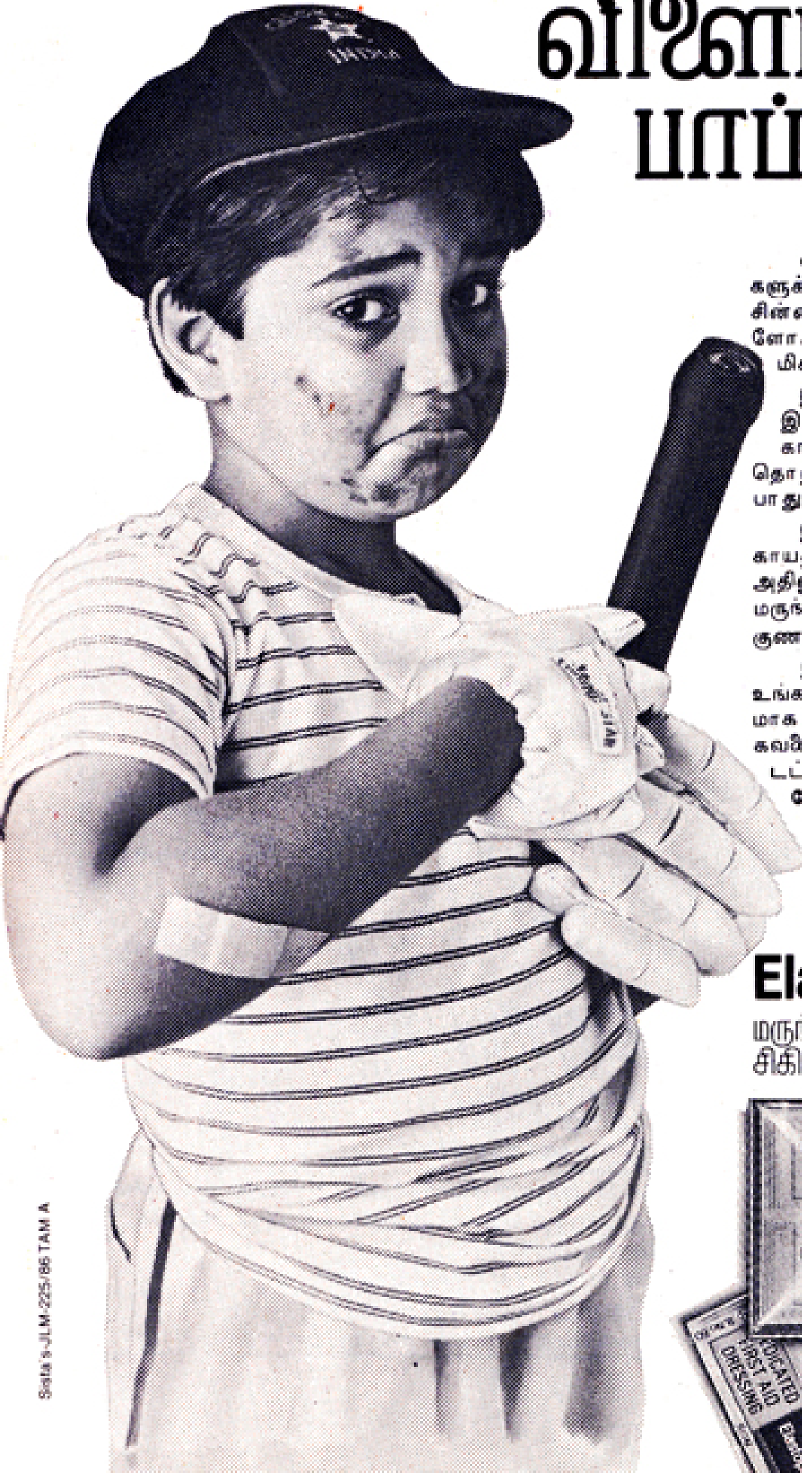
"காரணமிருக்கிறது முரளி. வாருங்கள் நடந்து கொண்டே பேசுவோம்."

உமா, விமலா விஷயமாக கடைசியாக ஒருதடவை அவனிடம் கேட்டுவிட முடிவு செய்ய நினைத்தே அவன் தன்னை வந்து பார்க்கும்படி அவனிடம் போன் பண்ணி கூறினாள்.

"முரளி கடைசியா உங்ககிட்டே கேட்கறேன். நீங்க ஏன் விமலாவைக் கல்யாணம் செய்துக்க மறுக்கறீங்க?" நேரடியாகவே கேட்டுவிட்டாள்.

முரளிக்கு சட்டென்று முகம் சிறுத்துவிட்டது. ஒரு நிமிடம் அவளைக் கூர்ந்து பார்த்தான். பிறகு "நல்ல எண்ணத்துல நீங்க கேக்கற இந்த விஷயத்தை கெட்ட நோக்கத்

கவலையின்றி விளையாடு பாப்பா.



வளரும் குழந்தைகளுக்கு கீழே விழுவதோ சின்னச்சின்ன வெட்டுக்களோ. காயமோ மிக மிக சகஜம்.

இலாஸ்டோப்ளாஸ்ட். இதன் உபயோகத்திற்காகவே. குழந்தைகள் தொற்று நோய் பரவாமல் பாதுகாக்கவும் செய்யும்.

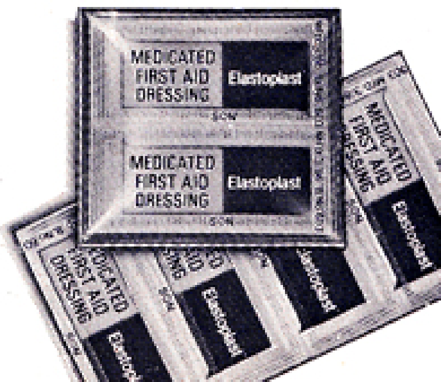
இலாஸ்டோப்ளாஸ்ட் காயததை பாதுகாக்கிறது. அதிலுள்ள விசேஷ மருந்து காயத்தை குணப்படுத்துகிறது.

இலாஸ்டோப்ளாஸ்ட். உங்கள் குழந்தை சுதந்திரமாக ஓடி விளையாடட்டும். கவலையின்றி விளையாடட்டும்.

ஜே.எல். மாரிசன் சன் &
ஜோன்ஸ் (இ) லிட்.
க்ரிஸ்டல், 79,
டா. அன்னி பெசன்ட்
ரோடு, வொர்லி,
பம்பாய்-400 018.

Elastoplast®

மருந்து கலந்த பிரதம சிகிச்சை பிளாஸ்திரி



தோட எங்கம்மா எங்கிட்ட கேட்கறு. மேடம், உங்களுக்கு எங்கம்மாவோட எண்ணம் புரிய மாட்டேங்குது. ஆனு சரியோ தப்போ நீங்க சொல்றதை ஏத்துக்க முடியாத நிலைமையில நான் இருக்கேன். மன்னிச்சிடுங்க ப்ளீஸ்.''

''சாரி முரளி, உங்களைக் கட்டாயப்படுத்தணுங்கற எண்ணம் துளியும் எனக்குக் கிடையாது. விமலாவைப் பண்ணிக் கொண்டால் நன்ருக இருக்கும் என்று அபிப்ராயப்பட்டேனே தவிர, பண்ணிக் கொள்ளத்தான் வேண்டும் என்று கூறவில்லை. உங்கள் இஷ்டம். ஆனுல் ஒரே ஒரு சந்தேகம். கேட்கலாமா?''

''தாராளமாக.''

''நீங்கள். மறுப்பதன் காரணம் விமலா உங்கள் அண்ணனை நேசித்தவள் என்ற எண்ணமா அல்லது நீங்கள் வேறு யாரை யாவது விரும்புகிறீர்களா?''

ஒருநிமிடம் மௌனமாக இருந்தான் முரளி. பிறகு கொஞ்சம் வெட்கம் எட்டிப் பார்த்த குரலில், ''நீங்கள் இரண்டாவதாக சொன்னதுதான் காரணம்'' என்ருன்.

''இஸ் இட்!'' என்ருள் ஆச்சரியம் வழிந்த குரலில். பிறகு, ''அப்புறம் என்ன மிஸ்டர் முரளி, கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு ஸெட்டில் ஆயிட வேண்டியதுதானே'' என்ருள்.

''பண்ணிக்கறதுல எனக்கு நோ ப்ராப்ளம். ஆனு அம்மாதான் என்ன சொல்வாளோன்னு திகிலா இருக்கு. விமலாவைப் பண்ணிக்கலேன்னு ஏற்கெனவே வெறுப்புல இருக்கா. இப்பப் போய் நானும் ஒரு பெண்ணை லவ் பண்றேன், அவளையே எனக்குப் பண்ணி வைன்னு பத்ரகாளியாட்டம் குதிப்பா'' சிரித்தான் முரளி.

சிறிது நேரம் பேசாமல் இருந்த உமா, இதில்தான் என்ன உதவி செய்துவிட முடியும் என்று நினைத்து, ''எனி ஹவ் ஆல் தி பெஸ்ட்'' என்று கூறிச் சிரித்து அவனிடம் விடை பெற்றுக் கொண்டாள்.

அன்றைக்கு ஞாயிற்றுக் கிழமை.

சாப்பாடு ஆன கையோடு அப்பா ஏதோ சிநேகிதரைப் பார்த்துவிட்டு வருகிறேன் என்று புறப்பட்டுப் போய்விட்டார். உமா தன் அறையில் ஏதோ நாவலில் மூழ்கியிருந்தாள்.

ஒரு டின் அரிசியை கூடத்தில் கொட்டி கல்லும் நெல்லும் பொறுக்கிக் கொண்டிருந்தாள் மங்களம். வேலைக்காரி அஞ்சலை அப்போதுதான் உள்ளே நுழைந்தாள்.

''ஏதாச்சும் பாத்திரம் இருந்தா இப்பவே ஒழிச்சுப் போட்டுடும்மா. சாயங்காலம் நான் வர மாட்டேன்'' என்ருள்.

''ஏண்டி?'' என்ருள் மங்களம்.

அஞ்சலை நாணிக் கோணிக் கொண்டு, ''இன்னிக்கு எனக்குப் பாக்கு வெத்தலை மாத்தறுங்க. அடுத்த மாசம் கண்ணுலமில்லே!'' என்ருள்.

''அடி சக்கை, அதுவா விஷயம்?'' என்று மலர்ச்சியுடன் எழுந்தாள் மங்களம்.

கிணற்றடியில் பாத்திரங்களை ஒழித்துப் போட்டவள், ''பாத்திரத்தைத் தேச்சுட்டுப் போயிடாதே. இரு உமா உனக்குக் குடுக்கச் சொல்லி நாலஞ்சு புடைவை எடுத்து வெச்சிருக்கா. கொண்டு வந்து தர்றேன்'' என்று கூறிவிட்டு உள்ளே வந்து உமாவின் அறையில்நுழைந்தாள். புத்தகத்தைமார்மேல் போட்டபடி தூங்கிப் போயிருந்தாள் உமா.

முந்தின நாள் அவள் எடுத்து வைத்திருந்த புடைவைகள் மேஜை மேல் இருந்தன. அதை எடுத்துக் கொண்டு வந்து அஞ்சலையிடம் கொடுத்தபோது அவள் முகம் சந்தோஷத்தில் விகசித்தது.

''என்னம்மா புடைவை கிழியக் கூட இல்லே. புதுசாட்டம் இருக்கே. அதுக்குள்ளே எனக்குக் குடுக்கறீங்களே'' என்ருள்.

''புதுசுதாண்டி. அவ கட்டிக்கறதேயில்லே. நிறைய புடைவை இருக்கேன்னு அவதான் எடுத்துக் குடுத்தா.

''பாவம் உமாக்கா. நல்ல மனசு அவங்களுக்கு'' என்றவள், ''ஏம்மா அக்காவுக்கு எப்பம்மா கல்யாணம்? பாக்கறீங்களா?'' என்ருள்.

சுருங்கிவிட்டது மங்களத்தின் முகம். லேசாக பெருமூச்சு விட்டவள், ''அவதான் கல்யாணமே வேண்டாம்னு பிடிவாதமா சொல்ருளே, என்ன செய்யறது....'' என்ருள்.

சிறிது யோசித்த அஞ்சலை, ''உங்ககிட்டே ஒரு விஷயம் சொல்லட்டுமாம்மா. தப்பா நெனச்சுக்க மாட்டீங்களே....'' என்ருள் தயங்கின குரலில்.

''சொல்லுடி.''

''என்னடா உமாக்காவைப் பத்திச் சொல்றேனேன்னு வருத்தப்படாதீங்க'' அவள் இழுத்துப் பேசியபோதே மங்களத்துக்கு வயிற்றில் புளி கரைத்தது.

(தொடரும்)

பக்குவமாகக் காய்ச்சிய கருப்பஞ்சாற்றை முதலில் செடியின் வேரில் ஊற்றி, மண்ணுல் மூடி — பின் காய்ச்சாத கருப்பஞ்சாற்றை ஊற்றினுல் — எந்தப் பூமரமானுலும் — அகாலத்திலும் பூக்கும்.

— அண்ணு அன்பழகன்.

40 வயதில்...



ஒரு பெண் பிறந்தது முதல் அவளது உடல் வளர்ச்சியோடு சில மாற்றங்களும் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. வயதுக்கு வருவதும், திருமணமாகி இல்லற வாழ்வில் ஈடுபடுவது, தாய்மை அடைவதும் இயற்கையின் நியதி. இந்நியதியின் கடைசிப் பருவம்தான் மெனோபாஸ் எனப்படும் மாதவிலக்கு நிற்கும் பருவம். இதனை ஒரு வியாதியாகவோ, உடல் நலக் குறைவாகவோ இயலாமையாகவோ, இழப்பாகவோ கருதத் தேவையில்லை. இங்கு மெனோபாஸ் பற்றிய பல சந்தேகங்களுக்கு விளக்கமளிப்பவர் கைனகாலஜிஸ்டாக பணிபுரியும் டாக்டர் விமலா சுவாமிநாதன்:

மாதவிலக்கு நிற்பது என்பது மாதா மாதம் ஒழுங்காக ஏற்படும் மாதவிலக்கு, படிப்படியாகக் குறைந்து முடிவில் நின்று விடுவதுதான். இது சாதாரணமாக 45 வயது முதல் 50 வயதிற்குள் ஏற்படுகிறது. சத்தான உணவு வகைகள், சுகாதாரச் சூழ்நிலை, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை இவை காரணமாக முன்பு 40 வயதில் நின்ற மாதவிலக்கு தற்போது சராசரியாக 45 வயது முதல் 50 வயதிற்குள் நிற்கிறது.

உதிரப் போக்கு படிப்படியாகக் குறைவதற்குக் காரணம் பெண்ணின் ஓவரிகள் எனப்படும் சூலகங்களில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் என்னும் ஹார்மோன் சுரக்கும் அளவு 45 வயதுக்குமேல் மெதுவாகக் குறைந்து கொண்டே வருவது ஆகும்.

மாதவிலக்கு நிற்கும் முறைகள்

மாதாமாதம் சுமார் 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஏற்படும் மாதவிலக்கு,

1. திடீரென்று நின்று போய்விடலாம்.
2. ஒவ்வொரு மாதமும் உதிரப்போக்கின் அளவு படிப்படியாகக் குறைந்து கொண்டே வந்து முடிவில் நின்று போய்விடலாம்.
3. இரு மாதவிலக்குகள் ஏற்படுவதற்கு இடைப்பட்ட கால இடைவெளி அதிகரித்துக் கொண்டே வந்து 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறையும், பிறகு 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறையும் ஏற்பட்டு முடிவில் வராமலேயே நிற்கலாம். இந்த மூன்று முறைகளிலும் மாதவிலக்கு நின்றால் அது சரியான முறை. இதனால் பெண்ணிற்கு பிரச்னைகள் எதுவும் ஏற்படாது. எனவே பயப்படத் தேவையில்லை.

ஆனால் ஒவ்வொரு மாதவிலக்கு முடிந்த பின்னும் பத்து நாட்களுக்கு மேல் தொடர்ச்சியாக உதிரப்போக்கு ஏற்பட்டாலோ, பதினைந்து அல்லது இருபது நாட்களுக்கு ஒருமுறை என்ற கணக்கில் அடிக்கடி மாதவிலக்கு ஏற்பட்டாலோ அல்லது மாதவிலக்கின்போது மிக அதிக அளவு உதிரப்போக்கு ஏற்பட்டாலோ உடனே இத்துறையில் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரை நாடி பரிசோதனையும் சிகிச்சையும் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பப்பை அல்லது சூலகங்களில் கட்டி அல்லது புற்று நோய் இருப்பினும், கர்ப்பப் பையின் வாயில் உள்ள சிறு சதை காரணமாகவும் அதிக உதிரப்போக்கு ஏற்படும். சில பெண்கள் வீட்டில் நடக்கும் விசேஷங்களுக்காக மாதவிலக்கைத் தள்ளிப் போகச் செய்வதற்கு ஹார்மோனல் மாத்திரைகளைச்

சாப்பிடுவர். இவர்களுக்கும் மாதவிலக்கு முடிந்த ஒவ்வொரு மாதமும் பத்து முதல் பதினைந்து நாட்கள் வரை வித்ட்ராயல் ப்ளீடிங் (withdrawal bleeding) என்னும் உதிரப்போக்கு இருக்கும். எனவே இத்தகைய மாத்திரைகளை உட்கொள்வது கெடுதல்.

செயற்கை முறையில் மாதவிலக்கை நிறுத்துதல்:

சில காரணங்களுக்காக 45 வயதுக்கு முன்னரே மாதவிலக்கு வருவதைச் செயற்கை முறையில் நிறுத்த வேண்டி வரும்.

1. கர்ப்பப்பை சூலகம் இவற்றில் கட்டி இருப்பின் அவற்றை அறுவை சிகிச்சை அல்லது கதிர் வீச்சின் மூலம் நீக்கிவிடுவார்கள்.

2. கர்ப்பப்பை, சூலகம் இவற்றில் புற்று நோய் இருப்பினும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் அவ்வுறுப்புக்களை அகற்றிவிடுவார்கள்.

3. மார்பில் மார்பகத்தில் புற்று நோய் இருப்பினும் கர்ப்பப்பை, சூலகங்கள் இவற்றை நீக்கி விடுவார்கள்.

4. மருத்துவ சிகிச்சை மூலமும் கட்டுப் படுத்த முடியாத அளவு உதிரப் போக்கு இருப்பினும் மாதவிலக்கு ஏற்படுவதை நிறுத்தி விடுவார்கள்.

மேற்கண்ட சிகிச்சை முறைகளுக்கு உட்பட்ட பெண்களுக்கு அதன்பிறகு மாதவிலக்கு ஏற்படாது. டி அண்ட் ஸி என்பது ஒரு பரிசோதனையே. டி அண்ட் ஸி செய்து கொண்ட பிறகும் மாதவிலக்கு ஏற்படலாம். பயப்படத் தேவையில்லை.

ஹார்மோன்களும் உடல் மாற்றங்களும்:

மெனோபாஸ் சமயத்தில் பெண்களின் உடலில் உள்ளும்புறமும் ஏற்படும் பல மாற்றங்களுக்குக் காரணம் ஹார்மோன்களின் சுரப்பு குறைவதுதான். சூலகங்களில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் என்ற ஹார்மோனின் அளவு படிப்படியாகக் குறைவதன் மூலம் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

1. இதயத்திலும் இரத்தக் குழாய்களிலும் சில மாற்றங்கள் நிகழும். கழுத்து, முகம் போன்ற பகுதிகளில் மட்டும் திடீரென வெப்பம் பரவும். சில நிமிடங்களில் அதைத் தொடர்ந்து வியர்வை பெருகும். சிலருக்கு ஒரு நாளில் பலமுறைகூட இம்மாதிரி நிகழும். இதற்குப் பெயர் ஹாட் ஃப்ளஷஸ் அன்ட் ஸ்வெட்டிங்க்ஸ் (Hot flushes and sweatings) இது இரவில் வரும். பயந்த சுபாவம் உள்ளவர்களுக்கும் வரும். சிலர் இதனைத் தவிர்க்க, தூக்க மாத்திரைகளையும் மன அமைதிப் படுத்தும் மாத்திரைகளையும் உண்பார்கள். மருத்துவ ஆலோசனை இன்றி நாமாகவே எந்தமாத்திரையையும் சாப்பிடுவது கெடுதல்.

சிலருக்கு மார்பு 'படபட' வென்று அடித்துக் கொள்ளும். இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். மாரடைப்பு ஏற்படுவதுகூட இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிப்பதுதான். உடல் பருக்கும். ஆனால் தகுந்த உடற்பயிற்சி மூலமும், உணவுப் பழக்கம் மூலமும் பருமனைக் குறைக்கலாம்.

2. அஜீரணம், மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் பொருமல் போன்ற உபாதைகள் அடிக்கடி ஏற்படுவதால் சிலர் வயிற்றில் கட்டி ஏற்பட்டிருக்குமோ என்றுகூட பயப்படுவர். சாதாரணமாக இந்தச் சமயத்தில் கார்போஹைடிரேட் மிகுந்த மாவுப் பொருட்களின் மீது அதிக விருப்பம் ஏற்படுவதால் ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படுவதும் உடல் பருப்பதும் இயல்பு.

3. நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்களால், கை, கால்களில் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வும் மரத்துப் போதலும் ஏற்படும். தலைவலி, காதில் இரைச்சல், மற்றும் எரிச்சல், எதிலும் ஆர்வமற்ற தன்மை, விரக்தி இவையும் சிலருக்கு ஏற்படும்.

4. மூட்டு வலி, முதுகு வலி, தசை வலி போன்ற வலிகளும் எலும்புகளில் கால்சியம் சத்துக் குறைவதால் எலும்பு முறிவும் ஏற்படும். இடுப்பு எலும்பு, முதுகு எலும்பு இவற்றில் முறிவு ஏற்பட்டால் ஒரு பெண் படுத்த படுக்கையாக நடக்க முடியாமல் இருக்க நேரிடும். எனவே இந்த வயதில் கீழே விழாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். கால்சிய சத்து அடங்கிய பால் போன்ற உணவுப் பொருட்களை உட்கொண்டு கால்சியக் குறையை ஈடு செய்யலாம்.

5. டக்லஸ் கிளாண்ட்ஸ் எனப்படும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் மாறுதல்களால் முடி உதிர்வதும், அதேசமயம் முகத்தில் முரட்டு ரோமம் வளர்வதும், தோல் சுருங்குவதும், இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் மிகுவதும், உடல் பருப்பதும், ஞாபக சக்தி குறைவதும், ஹைபோ தைராய்டிஸம் எனப்படும் மந்தமான சுபாவம் ஏற்படுவதும் நிகழும்.

6. கருப்பை, சூலகம் மற்றும் உடல் உறவுக்கான உறுப்புகள் ஆகியவற்றில் மாற்றங்கள் நிகழும். சூலகத்தில் ஓவம் எனப்படும் சூல்கள் உற்பத்தியாவது நின்றுவிடும். கருப்பையும், பிறவி உறுப்புகளும் படிப்படியாகச் சுருங்கி விடும். இதனால் உடல் உறவு கொள்வதில் சிரமம் ஏற்படும்.

சமையலறையில் மசாலா டப்பாவில் சீரகம் வகைகளைப் போட்டு வைக்கிறோம். அதேபோல மற்றொரு டப்பா தயார் செய்து மஞ்சள் பொடி, உப்புப் பொடி, தனியா பொடி, மிளகு சீரகப் பொடி, சாம்பார் பொடி, ரசப் பொடி, கரம் மசாலாப் பொடி இவைகளைப் போட்டு வைத்தால் சமையல் செய்யும் போது (பல டப்பாக்களைத் திறந்து சிரமப் படாமல்) சுலபமாக இருக்கும். இரண்டு டப்பாவில் சமையல் சாமான்கள் பூராவும் வந்து விடுகிறது.

— ஜெயலக்ஷ்மி.

மாதவிலக்குநிற்பதும்உடல்உறவும்:

ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைவதால் உடல் உறவுக்கான உறுப்புகள் மெதுவாகச் சுருங்கி விடும். கருப்பையின் வாயில் சுரக்கும் ஒரு வித திரவம் சுரக்காததால் அப்பகுதி வறண்டிருக்கும். இக்காரணங்களால் உடல் உறவு கொள்வதில் சிரமம் ஏற்படலாம். ஆனால் முறையாக உடல் உறவு கொண்டு வரும் தம்பதிகளுக்குப் பிரச்னை எழுவதில்லை. விரும்பினால் ஈஸ்ட்ரோஜன் அடங்கிய க்ரீமைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் பின் விளைவுகள் ஏற்படலாம். இதேமாதிரி மாத விலக்கு நிற்கும் சமயத்தில் ஏற்படும் தொல்லைகளைக் குறைக்க ஈஸ்ட்ரோஜன் அடங்கியமாத்திரைகளைச்சிலர் சாப்பிடுவர். இவற்றாலும் பின்விளைவுகள் நேரலாம்.

வெளிநாடுகளில்பெற்றோர்களும்,பிள்ளை பெண்களும் தனித்தனிக்குடும்பமாக வாழ்வதால் பலர் 50 வயதுக்கு மேலும் இல்லற உறவில் ஈடுபடுகிறார்கள். இதனால் அந்நாடுகளில் பெண்களுக்கு ஸெர்விகல் கான்சர் எனப்படும் கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய் மிகுதியாக ஏற்படுகிறது. கூட்டுக்குடும்பமாக வாழும் நம் நாட்டில் பெரியவர்கள் இளையவர்களுக்கு முன்மாதிரியாகத் திகழ வேண்டி இருப்பதாலும் ஆன்மீகத் துறையில் ஈடுபடுவதாலும் 50 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு தாம்பத்திய உறவு ஒரு பிரச்னையாக எழுவில்லை.

உளவியல் ரீதியாகப் பெண்ணுக்கு ஏற்படும் பிரச்னைகள்

மெனோபாஸ் காரணமாக பெண்ணுக்கு மனநிலையில் எத்தகைய மாற்றமும் ஏற்பட வாய்ப்பு இல்லை. எந்த மாற்றமும் ஒரே நாளில் வருவதில்லை. எனவே சிறிது சிறிதாக உடலில் ஏற்படும் எல்லா மாற்றங்களையும் அவள் இயல்பாக ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகி விடுகிறாள். தோல் சுருங்குவதும், நரை முடிகள் தெரிவதும் அழகைக் குலைக்கும் மாற்றங்கள் என்றால்கூட அந்த வயதுக்கு அத்தகைய தோற்றமே ஏற்றது. கண்ணியமான தோற்றத்தை அவை பெண்களுக்கு அளிக்கின்றன.

மற்றபடி கணவர் அலுவலகத்தில் உயர் பதவி வகிப்பதால் தன்னை விட்டு விலகிப் போவதாகத் தோன்றுவதும், வயது வந்த பிள்ளைகள் தாயை நாடாமல் தனித்து இயங்கத் துவங்குவதால் அவர்களும் தன்னை உதாசீனப்படுத்துவதாகத் தோன்றுவதும் சூழ்நிலை காரணமான மன உளைச்சல்களே. இதைத்தவிர பொருளாதாரப் பிரச்னை, மகளின் திருமணம்; மகனின் உயர் கல்வி இவைகளும் ஒரு பெண்ணிற்கு இப்பருவத்தில் பிரச்னைகளாக உருவெடுக்கின்றன. எனவே உடல் சோர்வோடு உள்ளச் சோர்வும் அடைகிறாள்.

இந்நிலையில் குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் அப்பெண்ணை அனுசரித்து ஆதரவாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். வேலைப் பளுவையும், பிரச்னைகளையும் அனைவரும் பங்கு போட்டுக் கொள்ள முன்வர வேண்டும். 45 வயதைக் கடந்த பெண் தன் மாதவிலக்கில் மாற்றம் தோன்றத் துவங்கியதுமே கணவரிடம் விவரம் கூறி அவரையும் அழைத்துக் கொண்டு தக்க மருத்துவரை நாடி ஆலோசனை பெற வேண்டும். பெண்ணிற்கு சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் அதனை அளிக்கும் மருத்துவர், அவளின் கணவரிடமும் அவள்பிரச்னையைவிளக்கலாம்.எனவே கணவன்—மனைவி இருவருக்குள்ளும் மன ஒற்றுமை ஏற்படுவதோடு தன் மனைவிக்கு இப்போது எத்தகைய ஆதரவு தேவை என்பதைக் கணவரும் உணரும் வாய்ப்பும் கிடைக்கிறது.

முடிவாக 45 முதல் 50 வயதிற்குட்பட்ட பெண், மனைவி, தாய், குடும்பத் தலைவி என்னும் மூன்று கடமைகளையும் ஆற்ற வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறாள். இந்நிலையில் அவள் உடல் பலவீனத்தை உணர்ந்து, உள்ள உளைச்சல்களை அறிந்து கணவர், மகன், மகள் மற்றும் உறவினர்கள் அனைவரும் அவளை அன்போடு நடத்தினாலே போதும், அவள் மீண்டும் செயல் திறமை மிகுந்த பெண்ணாக மாறிவிடுவாள்.

— தாம்பரம் லக்ஷ்மி சங்கர்

உடைகள் கிழிந்துவிட்டால் அதனை மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால் பெற்றோர்களின் கடுசொற்களால் உடைந்து போன குழந்தையின் பிஞ்சு உள்ளத்தை மட்டும் யாராலும் மாற்ற முடியாது.

— லாங்ஃபெல்லோ.

— எஸ். மஞ்சுளா.

ஒரு புள்ளி விவரம்

அடுத்தடுத்துப் பிறக்கும் குழந்தைகளிடையே வயது வித்தியாசம் 2 அல்லது 3 வருடங்களாக இருப்பதை விட ஒன்று அல்லது 5 க்கு மேற்பட்டதாக இருக்கும் பொழுது அவர்கள் அதிக புத்திசாலிகளாக இருக்கிறார்களாம்.

— ஜெயா. வி. ராமன்.

குழந்தைப் பேறும், சஷ்டி விரதமும்.

சஷ்டியில் இருந்தால் (விரதம் இருந்தால்) அகப்பையில் (கருப்பையில்) வரும்' என்பது சட்டியில் இருந்தால்தானே, ஆப்பையில் வரும்? என்று நடைமுறையில் மருவி வழங்கப்படுவதை எல்லோரும் அறிவோம். விஞ்ஞானமும், மருத்துவமும் ராக்கெட் வேகத்தில் முன்னேறி, இன்று சோதனைக் குழாய்க் குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ளும் அளவிற்கு வளர்ந்துள்ள நிலையில் சஷ்டி விரதத்தை எத்தனை பேர் நம்புவார்கள்?

ஒரு தம்பதிக்குக் குழந்தை பிறக்கவில்லை என்றால், அதற்கான அனைத்துக் காரணங்களையும் கண்டறிந்து அவற்றை சிகிச்சை மூலம் நேராக்கி, ''இனிமேல் உங்களுக்கு எந்தக் குறையுமில்லை. குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியதுதான் பாக்கி'' என்று மருத்துவர்கள் பச்சைக் கொடி காட்டிய பின்பும்பலர் ஆண்டுக்கணக்காகப்பிள்ளைப் பேறு இல்லாமல் ஏங்குகிறார்களே?



மருத்துவர்கள் தம்பதிகளிடம் உள்ள குறைகளை சிகிச்சை, மாத்திரைகள், சில தெரபிகள், அறுவை சிகிச்சை போன்றவற்றால் சரி செய்த பின்னும் குழந்தை பிறக்காமலிருக்கலாம். இதற்குச் சில எளிய தடைகளே காரணம். உடலின் எடை, உஷ்ணநிலை, வயிற்றில் உள்ள அமிலத்தன்மை, மன உளைச்சல், மன இறுக்கம் இவை ஒரு பெண் அல்லது ஆணின் தற்காலிக மலட்டுத் தன்மைக்குக் காரணமாக அமையலாம். இவற்றை வெற்றிகரமாகச் சமாளிக்க விஞ்ஞானம் கூறும் அத்தனை வழிகளும் 'சஷ்டி விரதத்தில்' அமைந்திருப்பது எவ்வளவு ஆச்சரியமான விஷயம்?

டாக்டர் ஜி. வில்லியம் பேட், டாக்டர் நீல் வைட்வொர்த் ஆகிய மகப்பேறு மருத்துவநிபுணர்களின் ஆராய்ச்சிகளின்படி ஒருபெண் அவள் இருக்கவேண்டியஎடையை விட ஓரிரு கிலோ எடை கூடுதலாகவோ குறைவாகவோ இருப்பது கூட மகப்பேறு அடையத் தடையாக இருக்கலாம் என்கிறார்.

அதேபோல் உணவில் சில கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன. திரு. எச். கே. பக்ரு என்பவர் கட்டுரையில்,

'பெண்ணின் கருப்பையில் சுரக்கும் ஒரு விதத் திரவம் காரத்தன்மை உடையதாக இருக்க வேண்டும். அமிலத்தன்மை மிகுந்தால் ஆண் விந்துகள் அதில் அழிந்து போகும். எனவே உணவில் அமிலத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்' என்கிறார். ''வயிற்றை இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குக் காலியாக வைப்பதால் ஜீரண மண்டலத்தோடு, அவற்றைச் சுற்றியுள்ள உறுப்புக்களும் (கருப்பை, சூலகம்) சுத்தமாகிறது' என்கிறார் திரு. பக்ரு.

இனி சஷ்டி விரதம் இருப்பவர்கள் உணவு பற்றித் திருச்செந்தூர் முருகன் கோயில் குருக்கள் திரு. ஆர். அனந்தகிருஷ்ணய்யர் குறிப்பிடுவதைக் கவனிப்போம்: ஒவ்வொரு மாதமும் வரும் சஷ்டியின் போதும் விரதம் இருக்கலாம். விரதம் இருக்கும் தினத்தில் காலையும், இரவும் பழம், பால் உண்ண வேண்டும். பிற்பகல் அரிசி சாதம், தேங்காய்த் துவையல், மோர் இவை மட்டுமே சேர்க்கப்பட வேண்டும். தீபாவளியை அடுத்து வரும் சஷ்டியின் போது ஆறு நாட்கள் விரதம் இருக்க வேண்டும். இச்சமயம் பகலில் பழச்சாறு மட்டுமே ஆகாரம். இரவு இறைவனுக்கு நைவேத்தியம் செய்த பாயசமும் பழமும் ஆகாரம். ஆக ஆறு நாட்களில் வயிறும், கருப்பையும் தூய்மையாக்கப்படுகிறது. உணவில் அமிலம் தவிர்க்கப்படுகிறது. பழங்களும், மோர்,

பால் இவையும் சேர்க்கப்படுகின்றன. உடல் இளைக்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது. இறைவனுக்காக விரதமிருக்கும் முறையில் விஞ்ஞான விஷயமும் கலந்திருப்பது கண்கூடு.

அடுத்து முருகன் கோயிலிலேயே கணவனும் மனைவியுமாகத் தங்கி, சஷ்டி விரதமிருக்கிறார்கள். சுமார் ஆறு நாட்கள் இருவேளையும் குளித்து இறைவனை தரிசனம் செய்து, பூஜை செய்து விரதமிருப்பார்கள். அன்றாடப்பணிகளை, கவலைகளை, பரபரப்பை மறந்து தங்களைப் போலவே இறைவனையே நம்பி விரதமிருக்கும் பல தம்பதிகளோடு சேர்ந்து கழிக்கும் அந்த நாட்களில் பெண்ணின் மனம் அமைதியடைகிறது. அதிக உணர்ச்சிவசப்படல், கோபம் கொள்ளுதல், பதற்றப்படுதல் இவை தவிர்க்கப்படுகிறது. இத்தகைய மனநிலைதான் தேவை என்கிறார் டாக்டர் பக்ரு.

விரதத்தை ஆண், பெண் இருவரும் சேர்ந்தே இருக்க வேண்டும் என்பதிலும் அர்த்தம் உள்ளது. விரத நாட்களில் மது, மாமிசம், சிகரெட், போதை மருந்து இவற்றை ஆசாரம் கருதி உண்ணக்கூடாது. தொடர்ந்து ஒரு வாரம் இவற்றைத் தவிர்க்கும் மன உறுதி படைத்த ஆண்கள் தொடர்ந்து இவற்றை நிறுத்துவதும் எளிதாகிறது. ஆராய்ச்சியாளர்களின் முடிவின்படி சுமார் 60% ஆண்கள் சிகரெட், மது இவைகளைப் பயன்படுத்துவதாலேயே மலட்டுத்தன்மையை அடைவதாகவும் இவற்றை நிறுத்திய பின் குழந்தை பெற்றுக் கொண்டதாகவும் தெரிய வருகிறது.

பெண்களின் மாதவிலக்கு பெரும்பாலும் அமாவாசை தினத்தை ஒட்டியே அமைகிறது. 28 நாட்கள் என்ற சுழற்சி பெரும்பாலும் இயற்கையின் மாற்றத்தோடு அமைகிறது. மாதவிலக்கு தொடங்கிய 10 வது நாள் முதல் 16 வது நாள் வரை பெண்ணின் சூல்கள் முதிர்ந்த பக்குவ நிலையில் இருப்பதால் இந்நாட்களில் கருவுறுவது நிகழும் வாய்ப்பு அதிகம் என்கிறார் டாக்டர் டெக்கர். சஷ்டி தினமும் அமாவாசை முடிந்து 8 வது நாள் வருவதால், ஒரு வார விரதத்திற்குப் பின் இணையும்போது பெண் உடலாலும், உள்ளத்தாலும் பக்குவப்பட்டிருப்பதால் சஷ்டி விரதம் பலன் தருவது நிச்சயம்.

நியூயார்க்கைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஆட்ரியன் ஜோர்க்நியோட்டி (**Dr. Adrian Zorgniotti**) என்னும் யூராலஜிஸ்ட் 'பல ஆண்களின் இடுப்புக்குக் கீழே வெப்பநிலை அதிகமாக (உடல் வெப்பநிலையை விட இப்பகுதி 1°F குறைவாக இருக்க வேண்டும்.) இருப்பதால் விந்து வெப்பமடைந்து முதிர்ச்சி அடையும் தன்மையை இழந்துவிடும்' என்று கூறுகிறார். இத்தகைய ஆண்கள் தொடர்ந்து வெந்நீரில் குளிப்பதையும், இறுக்கமான உள் ஆடை அணிவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். இவர்களுக்கென விசேஷமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட இடுப்புப் பகுதியை ஈரமாக்கிக் குளிர்ச்சியாக வைக்கும் டெஸ்டிகுலர் ஹைபோதெர்மியா என்ற பருத்தியாலான அமைப்பை அணிந்தால் குழந்தைப் பேறு கிட்டும் என்றும் இவர் கூறுகிறார்.

இதேபோல் ஹிப் பாத் (**Hip bath**) என்னும் முறையில் இடுப்புக்குக் கீழ்ப் பகுதியை சுமார் 50°F முதல் 65°F வரையில் வெப்பநிலையில் உள்ள நீர்த் தொட்டியில் சுமார் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் அமிழ்த்தி வைப்பதும், வெட் கர்டில் பாக் (**wet girdle pack**) என்ற முறையில் உள்ளே ஈரமான ஜட்டியை அணிந்து, அதன்மேல் தடித்த கனமான உலர்ந்த ஜட்டி அணிவதும் பெண்களின் கருவுறும் வளமையை அதிகரிக்கும் சில முறைகள் என்கிறார் டாக்டர் பக்ரு. வயிற்றையும், பிறவி உறுப்பையும் ஈர மண்ணால் மூடும் 'மட் பாக்' என்பதும் இன்னொரு முறை. இம்முறைகளால் உள் உறுப்புக்களில் இரத்த ஓட்டம் சீராகும், பிறவி உறுப்புக்களில் வீக்கம், குறைபாடுகள் அதாவது இன்ஃப்ளமேஷன் அண்ட் அப்நார்மாலிடிஸ் நீங்கும் என்பது இவரது முடிவு.

மேற்கண்ட இரு நிபுணர்களின் முறைகளும் கோவிலில் ஈர உடையுடன் அங்கப்பிரதட்சிணம் செய்பவர்களிடம் ஏற்படுகிறது. ஆண்களின் வேட்டி ஈரமாக நாள் முழுவதும் இருப்பதும், மண்ணில் ஈர உடையுடன் புரண்டு உருளுவதால் உள்ளே ஆடை ஈரமாகவும், வெளியே மண் ஒட்டி காய்ந்து இருப்பதும் வெட் கர்டில், மட் பாக் என்னும் விஞ்ஞான முறைகளோடு ஒத்துப் போவதை கவனியுங்கள்.

இம்முறையில் தங்கள் உடல் நிலையைப் பக்குவப்படுத்தும் தம்பதிகள் அடுத்த சில மாதங்களில் தாங்கள் பெற்றோர் ஆகப் போகும் உண்மையை உணர்ந்து முருகனுக்கும் சஷ்டி விரதத்திற்கும் நன்றி தெரிவித்தாலும் இதன் பின்னணியில் உள்ள விஞ்ஞான உண்மையை அறிந்தால் இன்னும் அக்கறையோடு ஈடுபடுவார்கள்.

— லக்ஷ்மி சங்கர்

சாதாரணமாக நம் வீட்டில் பயத்தம் பருப்பை (பாசிப் பருப்பு)ச் சமையலில் உபயோகப்படுத்துகிறோம். ஆனால் முழு பாசிப் பயறை ஏனோ உபயோகப்படுத்துவதில்லை. முழுப் பாசிப் பயறை முளை வரும் வரை ஊறவிட்டு பின், அவற்றை அரைத்தோ, முழுமையாகவோ தேனுடன் கலந்து உட்கொள்ளும்போது அதனுடைய வைடமின் E யின் சக்தி 200—300 மடங்காக அதிகரிக்கிறது என்று புகழ் பெற்ற ரஷ்ய பெண் டாக்டர் கலினவுடவோவா தன் அனுபவத்திலிருந்து கூறுகிறார். 70 வயதிலும் தன் சருமத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படாததற்கு இதுவே காரணம் என்கிறார்.

— திருமதி தேவநாதன்



அமரர் **கல்கி**

எழுதிய

பொன்னியின் செல்வன்

இராஜராஜ சோழனின் இளம்பிராயத்தில்
நிகழ்ந்த மகத்தான சரித்திரத் தொடர் கதை

கல்கி

1987 ஜனவரி 11

பொங்கல் சிறப்பிதழில் ஆரம்பம்

கோலங்கள் கோலமயிலே

24

டெட்டாலா, டிஞ்சரா... குளோரோ ஃபார்மா... பிரித்துச் சொல்ல முடியாத கலவையாக மருந்து நெடி.

எங்கோ ஆழத்திலிருந்து மிதந்து, மேலே மேலே மிதந்து... இலேசாகி, உருண்டு, புரண்டு, எழும்பி வருவதைப் போல ஓர் உணர்வு...

உடலில் சொல்ல முடியாத அசதி. சோர்வு... இவ்வளவு களைப்பாக இருக்கிறதே. கொஞ்சம்தூங்கலாமாவெனத்தோன்ற வைக்கும் அயர்வு.

''ஷி ஈஸ் கமிங் ரௌண்ட்...''

''முழிச்கண்டாச்சா...?''

''ஷ்,ஷ்...''

விகாஸ் மெண்டல் இன்ஸ்டிடியூட்டின் பக்கவாட்டு அறையொன்றில் கட்டிலில் கிடத்தப்பட்டிருக்கிறாள் காதம்பரி. மேலே மின்விசிறி முழு வேகத்தில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. கவலையோடு கட்டிலோரம் நின்று கொண்டிருக்கின்றனர் சந்தரும், ராம்குமாரும்.

''நல்ல வேளையா எதிரே வந்த காரை நிறுத்திஉடனே அனுப்பணும்னு தோணித்தே கடவுள்கிருபைதான். இங்கேயிருந்துநாலஞ்சு மைல் கூட இருக்காதே அந்த இடம்...''

பேச்சுக் குரல் கேட்கிறது... ஆனால் தெளிவில்லை.

கொஞ்சம் பொறுத்து வெகு பிரயாசைப் பட்டுக் கண்களைத் திறக்க முயற்சிக்கிறாள் காதம்பரி.

படபடத்துப் பிரிகின்றன இமைகள்.

''ஹலோ காதம்பரி. இப்ப எப்படியிருக்கு...?'' மெல்லிய குரலில் கேட்கிறார் சந்தர். புருவங்களை நெரிக்கிறாள் காதம்பரி.

சட்டென்று அது விகாஸில் ஒரு அறையென்று புரிகிறது. அங்கே அவள் படுத்திருக்கிறாள். எப்படி, ஏன்...? தலையை அப்படியும் இப்படியும் திருப்பித் திருப்பிப் பார்க்கிறாள்.

அவள் நெற்றியில் கைவைத்து மென்மையாக அழுத்துகிறார் சந்தர். ''அலட்டிக்காதீங்க...

மறுபடி கண்களை மூடிக் கொண்டு யோசித்துப் பார்க்கிறாள். மெள்ள மெள்ள மனத்திரையில் ஏதேதோ தெரிகிறது.

ஒரு மாடு... ஆமாம், பெரிய திமிலும், வளைந்த கொம்புகளுமாய்க் குறுக்கே பாய்ந்த மாடு... ஒரு பையனும் கூடவே... மாடு... பையன்... மாடு... அப்போ எதிரே... லாரி... பூம்... பூய்ங்ங்... என்று லாரி... லாரியா... பஸ்ஸா...?

தெரியல்லியே... ஒரே சத்தமா பூம்...னு ஹாரன் அடிக்கலே... குபீர்னு அடி வயத்திலே புளியைக் கரைத்ததே... வயிறு அப்படியே வாய்க்கு ஏறியதே... நினைவில்லே?'

அவள் கண்ணை அப்படியே கெட்டியாக மூடிண்டு... கண்ணை மூடிண்டா, ஆச்சா, இடி இடிச்ச மாதிரி டம்னு...

'ஆ... ஆ...' கத்திக் கொண்டே 'தடக்' கென்று எழுந்திருக்க முயற்சிக்கிறாள் காதம்பரி.

ஆதரவாய்த் தோளைப் பற்றிப் படுக்க வைக்கிறார் சந்தர். கூடவே கைகொடுக்கிறான் ராம்குமார்.

''செடடிவ் ஏதானு...?''

''ம்ஹூம்... வேண்டாம்னு தோணறது...'' சொல்லிக் கொண்டே அவள் கையைப் பிடித்து நாடித் துடிப்பைக் கணக்கெடுக்கிறார் சந்தர்.

அவள் ஆயாசத்தில் மறுபடி கண்களை மூடிக் கொள்கிறாள். நினைவைப் பின்னுமொருமுறை துழாவுகிறாள்.



சோமநாதபுரத்திலிருந்து கிளம்புகிறார்கள். வழியெல்லாம் ஜாலியாகப் பேசி அவளை சிரிக்க வைத்துக்கொண்டே வருகி... பிரபு, பிரபு எங்கே...?

அவள் திடுக்கென்று கண்ணை விழிக்கிறாள். சுற்றும் முற்றும் பார்க்கிறாள்.

"என்ன காதம்பரி, ஏதாவது வேணுமா..?"

"பிரபு எங்கே...?"

"அலட்டிக்கக் கூடாது காதம்பரி. கொஞ்சம் கொயட்டா இருந்தீங்கன்னா, யூ வில் பீ ஆல்ரைட் ஸூன். மயக்கமா இருந்தீங்களே... ராம், பிரபு எங்கே கொஞ்சம் பாருங்க. கிருபாகரன் கூடப் போனாரே.. சூடா காப்பி ஏதானு சாப்பிடறீங்களா காதம்பரி..."

ராம் கொஞ்சம் வெளியில் போய்விட்டு வருகிறான். சந்தரைப் பார்த்து லேசாக உதட்டைப் பிதுக்கி, தலையை அசைக்கிறான்.

"லீலா, லெட் ஹர் டேக் ரெஸ்ட். ஜாஸ்தி பேச்சு கொடுக்கவேணாம்..." என்றுசொல்லிவிட்டு ராம்குமாரிடம் அடித்தொண்டையில், "செடடிவ் கொடுத்துடலாம்னுதான் தோணறது" என்றார்.

அவர்கள் வெளியேற, லீலா தலையணைகளை உயர்த்தி வைத்து அவளைத் தூக்கிச் சாய்வாக உட்கார வைக்கிறாள். ஜில்லென்று குடிக்க நீர் தருகிறாள்.

தலைவலி... மண்டையைக் குடைகிறது.

"என்ன ஆச்சு...?" ஆயாசத்துடன் கேட்கிறாள் காதம்பரி.

"ஒண்ணுமில்லை... ஷாக் அவ்வளவுதான்.. மயக்கமாயிட்டீங்க. உங்க ஹாண்ட் பாகிலே நம்ம இன்ஸ்டிடியூட் அட்ரஸ் கிடைச்சிருக்கு... நேரே இங்கே கொண்டு வந்துட்டாங்க..." கலைந்திருந்த ஆடைகளைச் சீர் செய்து விடுகிறாள் லீலா.

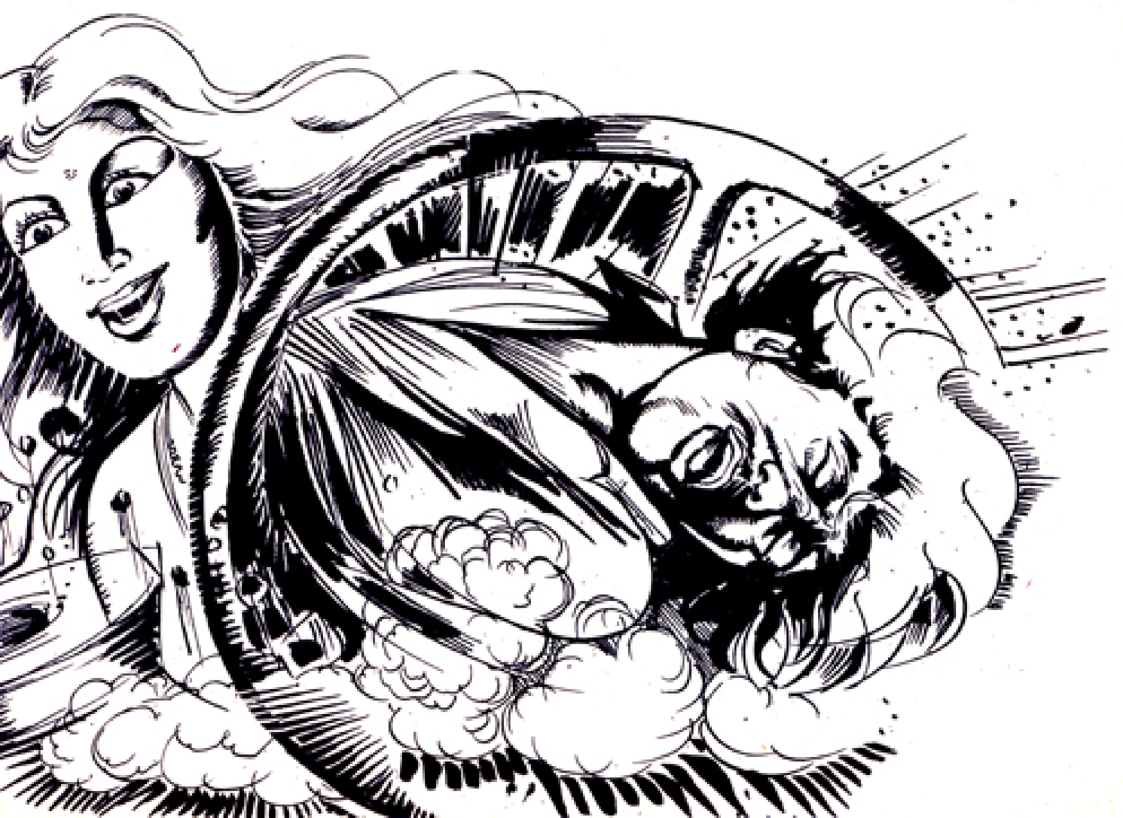
காதம்பரியின் கண்கள் மறுபடி மூடிக்கொள்ள, ஆயாவை இருக்கக் கைகாட்டி விட்டு அவளும் வெளியே போகிறாள்... ஷாக்... மயக்கம்... நேரே இங்கே வந்துட்டாங்க..."

ஒன்றும் புரியவில்லை. குழப்பமாய் இருக்கிறது. மண்டைக்குள் விண் விண்ணென்று தெறிக்க, அடிவயிற்றில் சொல்லத் தெரியாத சங்கடம் அதிகரித்துக் கொண்டே போக...

வெறும் மயக்கத்துக்கு என்ன கன்ஸல்டேஷன்? ஒருவேளை பெரிதாக அடிபட்டிருக்கிறதோ...? டக்கென்று எழுந்து உட்கார்ந்து கொள்கிறாள் காதம்பரி. கைகால்களை அசைத்துப் பார்க்கிறாள். எல்லாம் சரியாகத்தான் இருக்கிறது....

சோம்நாத்பூர்... பிக்னிக்.... இன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை...ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் கிருபாகரனைக் கூப்பிட மாட்டார்களே. அன்லெஸ் இட் ஈஸ் எமெர்ஜென்ஸி.... எமெர்ஜென்ஸி... ஒரு பொறி பறக்க... அவளுக்குச் சொரேல் என்கிறது.

அவள் பதற்றமடைவதைக் கண்டு அருகில் வருகிறாள் ஆயா... அவள் கண்களை உற்றுத்



துழாவுகிறாள் காதம்பரி.

''இப்ப வந்துடுவாங்க டாக்டருங்க... கூப்பிடட்டுமா...?''

தடுக்க முயலும் அவன் கைகளை உதறி விட்டு இறங்கி நடக்கையில் கால்களுக்கு வேகம் பிறக்கிறது. கொஞ்சம் நடந்து, மனத்தில் சந்தேகம் பிறண்ட, வராந்தாவில் நின்று இருபுறமும் பார்க்கிறாள். முன்பக்கம் அசைவேயில்லை. பின் பக்கம்தான் சலசலப்பு, நடமாட்ட ஓசைகள்... தானாக இழுக்கப்பட்டது போல் அங்கு நடக்கிறாள்.

விகாஸின் பின் பகுதியில் அந்தப் பெரிய கூரையிட்ட முற்றம்...

இவள் இந்தப் பக்கமிருந்து அங்கே கால் வைக்கையில் எதிரே ஆபரேஷன் தியேட்டர் பக்கத்திலிருந்து ஸ்ட்ரெச்சர் வருகிறது. ஓட்டினாற்போல கிருபாகரன் கூட பத்துப் பன்னிரண்டு பேர்கள். டாக்டர்கள் உட்பட. ஆபரேஷன் தியேட்டர் அந்தப் பக்கந்தானே... யாருக்கு ஆபரேஷன்? கிருபாகரன் வந்து, பிரபு கிருபாகரன் கூட இருக்கார்னு தானே... பிரபுவைக் காணலியே...'

''ஹௌ ஈஸ் ஹி டாக்டர்?'' உரக்கக் கேட்டுக் கொண்டே வேகமாய் நாலெட்டு... கரீல்... என்று பொறியில் கண்டியடித்தது போல் அப்படியே அலமர்ந்து போகிறாள். ஸ்ட்ரெச்சரில் ஆபரேஷன் ஆனவன் இல்லை. முகம் மறைய இழுத்துப் போர்த்திய வெள்ளை விரிப்பு... அப்படியானால் அது... அது... அவனில்லை! உடல்... உயிரற்ற உடல்!

சட்டென்று 'முன்னே வந்து' அவளை அணைத்துக் கொள்கிறார் கிருபாகரன்.

''காதம்பரி... காதம்பரி... ஸாரி டியர்... ஸாரி... வெரி ஸாரி...'' அவர் குரல் உடைந்து கண்களில் நீர் வழிகிறது. அவர் மேலே எதுவுமே சொல்லத் தேவையில்லை. அவளுக்கே புரிந்து விட்டது.

வயிற்றில் வேதனை நெருப்பாய்க் கொழுந்து பிடித்தெரிய, மேலே... மேலே சூடு பரவி, உடலை, மனத்தை, மூளையைக் கூடச் சுட்டுப் பொசுக்குவதைப் போலத் தகிக்க —

'அம்மா... அடியம்மா...ஆ...ஆ...'வென்று அடிவயிற்றிலிருந்து புரண்டெழுந்த அலறல் எல்லோரையும் திடுக்கிட வைக்கிறது. அசந்து அவர்கள் நிற்க அதன் எதிரொலி கூடக் கேட்கிறது... .

எல்லோர் மனத்திலும் சுரந்த இரக்கம்.

''டாக்டர், நீங்களே உடைஞ்சு போயிடலாமா... ப்ளீஸ் புல்யுவர்செல்ஃப் அப் காதம்பரி. காதம்பரி... ப்ளீஸ்...'' அருகில் சென்று சமாதானம் சொல்ல முயற்சிக்கிறார் சந்தர்.

தனக்கே துக்கம் நேர்ந்து விட்டதைப் போல உதட்டைக் கடித்து மென்று விழுங்குகிறான் ராம்குமார். 'கடவுளே, கடவுளே' யென்று மனத்துக்குள் அழுகை அவனுக்கு.

''வி ட்ரைட் அவர் பெஸ்ட். தலையிலே ரொம்ப பலமான அடி... ஒண்ணுமே பண்ண முடியல்லே...''

பழுக்கக் காய்ச்சிய கத்தியைச் சரக்கென்று ஆழப் பாய்ச்சியது போல், கரீர் என்று இதயத்தை வெட்ட —

''டாக்டர்... லீலா... அவங்களைப் பிடிச்சுக்குங்க... என்னமோ மாதிரி முழிக்கறாங்களே...''

அதற்குமேல் செவிப்புலன் ஒத்துழைக்க மறுக்கிறது. மூளையில் மின்னல்கள் மின்னி மின்னித் தெறிக்கின்றன. மனம் தனித்து விடுபட்டு, விசையில் உந்தப்பட்ட மாதிரி படுவேகமாய்ச் சுழல்கிறது. காதில் ஓவென்ற இரைச்சல்... அவளைப் பிடித்துத் தம் மேல் சாய்த்துக் கொள்ள முயலும் கிருபாகரனை விலக்கித் தள்ளுகிறாள். உடல் முன்னும் பின்னும் ஆடுகிறது. திடீரென்று நூறு யானை பலம் உடலில் கூடிவிட்டதைப் போல இருக்கிறது... கிட்டே யாரும் அண்ட முடியவில்லை. விழிகள் உறுத்துப் பார்க்க முகம் இறுகிக் கொண்டே போகிறது.

''நான் பத்தொம்பதே வயசிலே அப்பாவாயிட்டேன்... நீ...?''

''நீ சிரிக்கச்சே எவ்வளவு அழகாயிருக்கே தெரியுமா? உன்னை எப்பவும் அப்படியே வெச்சுப்பேன்... சிரிச்ச முகமாவே... ஹிஹி ஹிஹ்ஹா... ஹா... சிரிப்பு வருகிறது காதம்பரிக்கு.

''நீ சந்தோஷமா இருக்கணும்... எப்பவும் சிரிச்சுண்டே இருக்கணும். நீ சிரிக்கச்சே... சிரிச்சுண்டே...

''ஹ... ஹா... ஹாஹா... ஹா ஆ... ஆ...ஹா... ஹா...''வென்று சிரிப்புப் பீறிடுகிறது காதம்பரிக்கு.

கடகடவென்ற சிரிப்பு அலையலையாய், கட்டுக்கடங்காமல் பீறிடுகிறது.

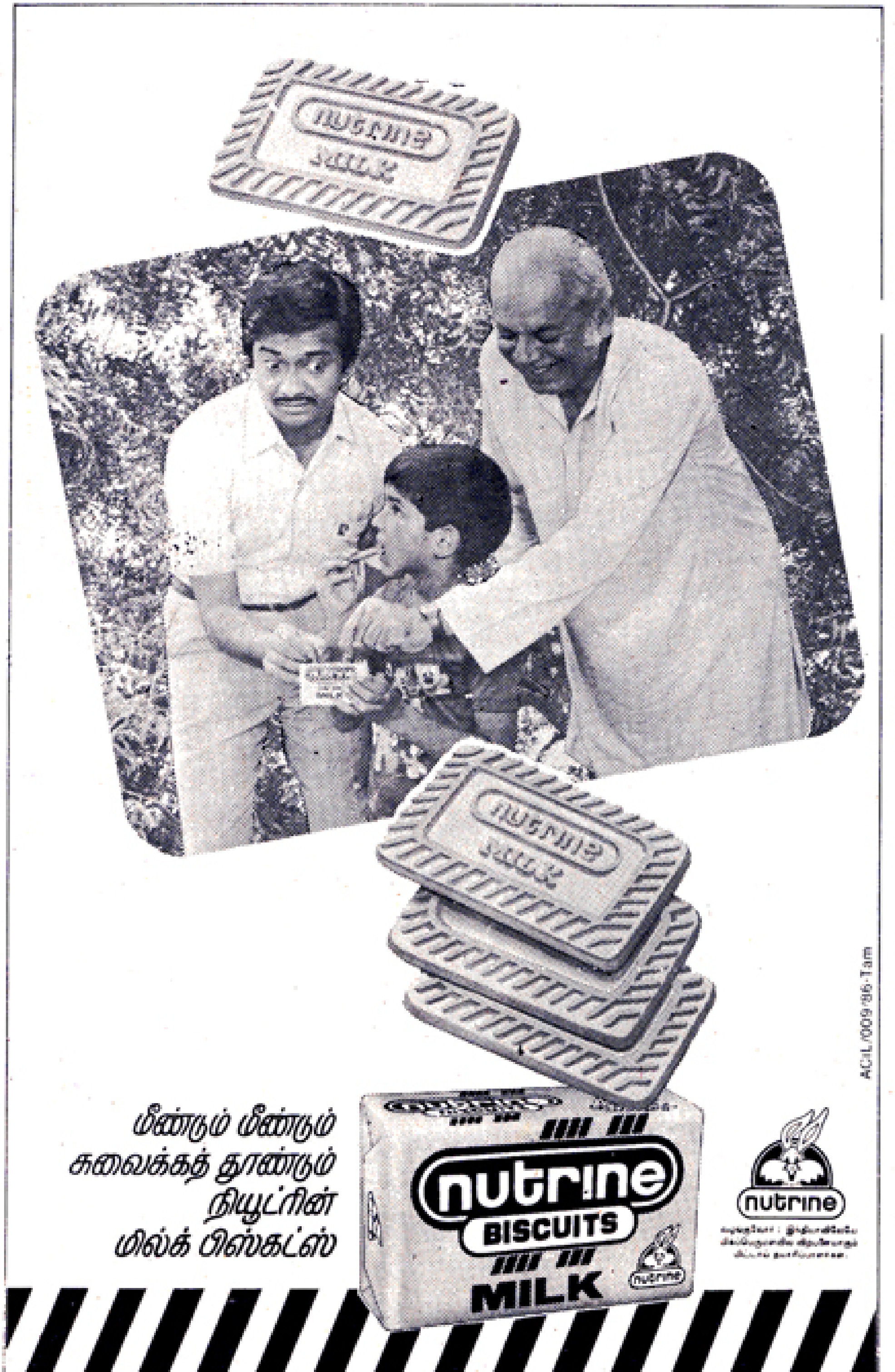
அவள் சிரித்துக் கொண்டேதான் இருப்பாள். பிரபு சொல்லியிருக்கானே... அடக்க மாட்டாமல் சிரிக்கிறாள் காதம்பரி... தொடர்ந்து சிரிக்கிறாள்... ஹ..ஹ..ஆ..ஹா..

மற்றவர்கள் இக்பிரமை பிடித்தாற்போல் பார்த்துக் கொண்டிருக்கையில் அவள் நிறுத்தாமல் சிரித்துக் கொண்டேயிருக்கிறாள்!

(முற்றும்)

பூரான் கடித்தால் உடம்பில் தடிப்பு உண்டாகும். சுண்ணாம்பு, மஞ்சள், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு அம்மியில் வைத்து மாவு போல அரைத்துக் கடி வாயில் பற்றுப் போட்டால் பூரான் விஷம் இறங்கி தடிப்பு மறைந்து விடும்.

— மதுரா



மீண்டும் மீண்டும்
சுவைக்கத் தூண்டும்
நியூட்ரின்
மில்க் பிஸ்கட்ஸ்
nutrine
BISCUITS
MILK
nutrine
ACIL/009/86-Tam



வெட்கப் படும் விஷயமா?

செக்ஸ் என்ற இந்த வார்த்தைக்கு அர்த்தம் தெரியாதவர்களே இருக்க முடியாது. வார்த்தைக்கு அர்த்தம் தெரிந்த அளவுக்கு செக்ஸ் பிரச்னைகளை எப்படி சமாளிக்கலாம்? என்பது பலருக்குத் தெரிந்து இருக்கவில்லை. எனவே செக்ஸ் கல்வி அவசியமான ஒன்றாக இருக்கிறது என்கிறார் குடும்ப வாழ்க்கை மற்றும் திருமண ஆலோசனை மையத்தின் சென்னைக் கிளையின் செயலாளர் டாக்டர் நாராயண ரெட்டி. அமெரிக்காவில் போய் செக்ஸ் சம்பந்தமான விஷயங்களை மருத்துவ ரீதியாக படித்துவிட்டு வந்திருக்கும் ஒரே தென் இந்தியர் இவர்தான்!

"இளைஞர்கள் எல்லோருமே உணர்ச்சி வசப்படுகிறார்கள். ஆனால் அதைச் சொல்வதற்குத்தான் வெட்கப்படுகிறார்கள். செக்ஸ் விஷயத்தை அரைகுறையாக திரைப்படத்தின் மூலமும், ரோட்டோரங்களில் கிடைக்கும் கீழ்த்தரமான புத்தகங்கள் மூலமும் படிக்கும் இளைஞர்கள் சில சமயங்களில் தவறான பாதையில் செல்கிறார்கள்.

அப்பா அம்மாவிடம் பேசப் பயந்து, நண்பர்களிடம் பேச வெட்கப்பட்டு செக்ஸ் விஷயத்தில் ஆசையால் உந்தப்பட்டு கெட்டுப் போகும் இளைஞர்கள் இந்த நாட்டில் நிறைய இருக்கிறார்கள்.

உணர்ச்சிவசப்பட்டு 'சுய இன்பம்' அனுபவிக்கும் ஆண்கள் அதை ஒரு வியாதி என்றுகூட நினைக்கிறார்கள். இதனால் பயந்து மனமுடைந்து போகும் ஆண்களும் உண்டு.

மேலை நாடுகளில் எல்லாம் பால் கல்வி சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகின்றது. ஆனால் நமது நாட்டில் இதை ஏதோ வெறுக்கத் தகுந்தஒன்றாகஎண்ணுகிறார்கள். இதுபழைய காலத்திற்குப் பொருந்தும். ஆனால் இப்போதோ பெண்களும், ஆண்களும் பத்திரிகைகளிலும், போஸ்டர்களிலும், டீ.வி.யிலும் அரைகுறையாகத் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். இதனால் நிறைய தவறு செய்கிறார்கள். விஞ்ஞான ரீதியாக இதன் உண்மைகளைத் தெரிந்து கொண்டு, பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு கண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டியது அவசியம். மனித வாழ்க்கையே செக்ஸை அடிப்படையாகக் கொண்டதுதான்.

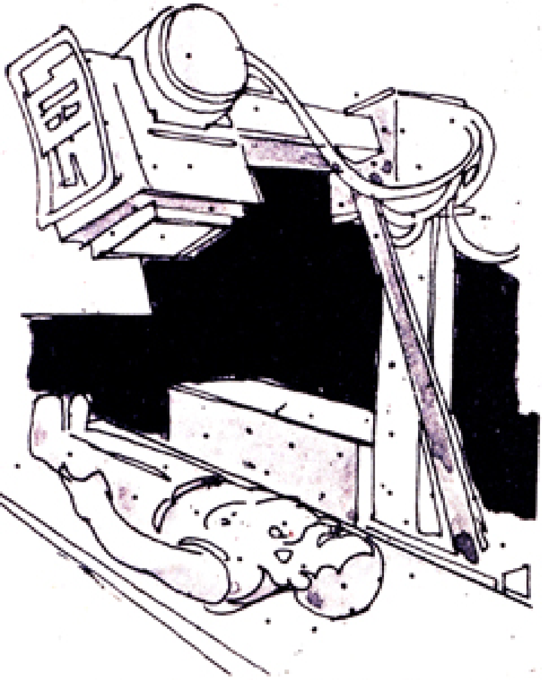
சரியான முறையில் இதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளாததனால் வாழ்வே பாதிக்கப்பட்டு விவாகரத்தில் முடித்துக் கொள்கிறார்கள். பலர் வெளியே சொல்லாமல் தம்பதிகளுக்குள் மனக் கசப்புடன் வாழ்நாள் முழுவதும் போராடிக் கொண்டிருப்பார்கள். அன்றாட பிரச்னைகளை, குடும்ப உறவு முறை பிரச்னைகளை வியாதிகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதுபோல் இதையும் அறிவது அவசியம்.

முருங்கைக்காய் சாப்பிட்டால் செக்ஸ் எண்ணம் அதிகமாகும் என்ற நம்பிக்கை கூட மக்களிடம் இருக்கிறது. இதுபோன்ற நம்பிக்கைகள் எல்லாம் தவறானவை. முருங்கை, வெங்காயம்போன்றவைஎல்லாம் சத்தான உணவுதானே தவிர இவைகள் செக்ஸ் உணர்வைத் தூண்டாது!

அந்தரங்க பிரச்னைகளைப் பற்றி ஆலோசனை பெற விரும்புகிறவர்கள் கீழ்க்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொண்டால் அவர்களுக்கு ஆலோசனைகள் இலவசமாக வழங்கப்படும்.

அகில இந்திய குடும்ப நலச் சங்கம்
(சென்னைக் கிளை)
183, (மாடி), பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை,
கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை — 600 010
தொலைபேசி எண்: 662418

— ஹரிதன்



இது பயங்கர நோயல்ல...

பெண்களைத் தாக்கும் நோய்கள் பலவுண்டு. அவற்றுள் முக்கியமான புற்று நோயைப் பற்றிக் கூறுகிறார் டாக்டர் பிரேமா....

புற்று நோய் என்பது கொடிய நோய் தான். ஆனாலும் ஆரம்பத்திலேயே இந்த நோயை இனம் கண்டு கொண்டால் மிக எளிதாக குணப்படுத்திவிடலாம்.

மனித உடலில் ஆயிரக்கணக்கான நோய்க் கிருமிகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆனால் அவை எல்லாம் விஸ்வரூபம் எடுப்பதில்லை. நம்மிடையே இருக்கக் கூடிய எதிர்ப்புச் சக்தி நோய்க் கிருமிகளைக் கொன்று விடுகின்றன. ஆனால் புற்று நோய் அந்த எதிர்ப்புச் சக்தியையே அழித்து விடுகின்றது.

மனித உடம்பில் எந்த இடத்தில் வேண்டுமானாலும் புற்று நோய் தோன்றலாம். புற்று நோய் வந்தாலே சாவுதான் என்று எண்ணக் கூடாது. எதையுமே முளையிலே கிள்ளி விட்டுவிட்டால்பின்னால் ஆபத்து இருக்காது.

புற்றுநோய் எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதற்கான சரியான காரணங்களைச் சொல்ல முடியாது. இன்னும் இதுபற்றி மருத்துவ உலகம் ஒரு சரியான முடிவுக்கு வரவில்லை...

நமது உடலில் எந்த ஒரு பாகத்திலும் கேன்சர் காணப்படலாம். இது கண்ணுக்குத் தெரிகிற உடலின் வெளி பாகத்திலும் இருக்கலாம்; உடலின் உள்ளேயும் இருக்கலாம். சின்னக் கட்டி போன்றும் காணப்படலாம். இல்லை புண் மாதிரியாகவும் கேன்சர் இருக்கலாம். புண் காய்ந்து போகாமல் இருப்பது. புண்ணைச் சுற்றி எப்போதும் அரிப்பு இருந்து கொண்டு இருப்பது. புண்ணில் இருந்து கெட்ட நீரும், சகிக்க முடியாத ஒரு வாடையும் கிளம்பினால் — உடனே மருத்துவர்களை அணுகி சோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. கேன்சருக்கு இவைகளை அறிகுறி என்று சொல்லலாம்.

பெண்களை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களுக்குப் பிறப்புறுப்பு, கர்ப்பப்பை, மார்பகம் (18%) போன்றவற்றில் இந்த நோய் காணப்படலாம். கர்ப்பப்பை வாயில் **(Cervix)** ஏற்படும் கான்சர்தான் இந்தியாவில் பெண்களுக்கு வரும் புற்று நோய்களிலேயே மிக அதிகமானது (30 - 40%) அடுத்த இடத்தை மார்பகப் புற்றுநோய் பெறுகிறது. இவை இரண்டுமே மிக எளிதாக ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிக்கக்கூடியன. ஆனால்பெண்களின் கவனக்குறைவு காரணமாக இவை அநேக உயிர்களை பலியாக்கி இருக்கின்றன.

பிறப்புறுப்பு, கர்ப்பப்பை இவற்றில் இந்த நோய் ஏற்படுவதற்கு நிறைய காரணங்கள் இருக்கின்றன. 1. சின்ன வயதிலே கல்யாணம் செய்து கொண்டு நிறைய குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்வது; 2. கொஞ்சம்கூட கவலைப்படாமல் அடிக்கடி கர்ப்பமடைவதும் அபார்ஷன் செய்து கொள்வதும். ஆனால் அபார்ஷன் கான்சரை ஏற்படுத்துவதில்லை; 3. ஒரு பெண்ணுக்கு ஓர் ஆண் என்று இல்லாமல் பல ஆண்களோடு தொடர்பு கொள்வது; 4. மாதவிலக்கு தள்ளிப் போக வேண்டும் என்பதற்காக அடிக்கடி மாத்திரைகளை டாக்டர்களின் ஆலோசனை இல்லாமல் உபயோகிப்பது; 5. உடல் உறவு கொள்ளும் போது ஆண் பெண் இவர்களின் பிறப்புறுப்புக்கள் சுத்தம் இல்லாமல் இருப்பது.

இவைகள் எல்லாம் கேன்சர் வருவதற்குக் காரணமாக இருக்கக் கூடியவை. இவற்றில் எல்லாம் கவனம் செலுத்தி இயற்கை, பண்பாடு இவைகளுக்குத் தடை போடாமல் நாம் நடந்து கொண்டால் நல்லது.

கர்ப்பப்பையில் புற்று நோய்

இவற்றில் புற்று நோய் இருக்கிறது என்

பதைப் பரிசோதனைகள் மூலம் சுலபமாகக் கண்டுபிடித்துவிடலாம். ஆரம்பத்திலேயே கண்டு கொண்டால் மிக எளிதில் குணப்படுத்தி விடலாம்.

வெள்ளைப் போக்கு அதிகமாக இருத்தல், பிறப்புறுப்பைச் சுற்றி அரிப்பு இருத்தல், சிறுநீர் வெளியேறும்போது அதிக எரிச்சலுடன் வெளியேறுதல், கெட்ட வாடை, மாதவிலக்கு முடிந்த பின்பும் இரத்தம் போவது. இந்த அறிகுறிகள் எல்லாம் பொதுவான அறிகுறிகள். இந்த அறிகுறிகளால் மட்டும் கேன்சர் என்று முடிவு கட்டிவிட முடியாது. எனவே இந்த அறிகுறிகள் தென்பட்டதும் நல்ல மகளிர் மருத்துவ நிபுணரை அணுகி மருத்துவ வசதி பெற வேண்டும்.

உடல் உறவே கொள்ளாதவர்களுக்குக் கூட கர்ப்பப்பையில் புற்று நோய் வருவதற்கு சாத்தியக் கூறுகள் இருக்கின்றன. குழந்தை பாக்கியம் பெறாதவர்களுக்கும் கர்ப்பப்பை புற்று நோய் வரலாம்.

பால்வினை நோய் ஆணுக்கோ, பெண்ணுக்கோ கண்டு இருந்தால் வெட்கப்படாமல் அதை மருத்துவரிடம் சொல்ல வேண்டும். நோய் கண்டு இருக்கும் கணவனானாலும் சரி, மனைவியானாலும் சரி யாருக்குக் கண்டாலும் இருவருமே மருத்துவ வசதி பெறுவது நல்லது. பால்வினை நோயால் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புக்களில் கேன்சர் வருவதற்கு அதிக சாத்தியக் கூறுகள் இருக்கின்றன.

மிகச் சின்ன வயதில் பெண்ணின் உறுப்பு உடல் உறவு கொள்ளவோ அல்லது கர்ப்பம் தரிக்கவோ ஏற்றதாக இருக்காது. இளம் வயதில் உறவு கொள்கின்ற பெண்ணுக்கு பிறப்புறுப்பில் புற்று நோய் வரலாம். பதினெட்டு வயதுதான் பெண்களுக்குத் திருமணத்துக்கு ஏற்ற வயது.

மார்பக புற்று நோய்

இதுவும் பெண்களிடம் அதிகமாக காணப்படுகின்றது. மார்பகத்தில் புண்ணோ, கட்டியோ நீர் அல்லது இரத்தம் வடிதல் இருந்தால் நிச்சயமாக நம் கண்களுக்குத் தெரியும். ஆனால் அதை வெளியே சொல்ல வெட்கப்பட்டு மறைத்து விடுகிறார்கள். பலர் முற்றிய நிலையிலேயே வைத்தியரைப் பார்க்க வருகிறார்கள்.

பொதுவாக எல்லாப் பெண்களுமே அடிக்கடித் தங்கள் மார்பகத்தைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்படிப் பரிசோதித்துக் கொள்வது என்பதைப் பற்றி எல்லாப் பெண் மருத்துவர்களுமே சொல்லித் தருகிறார்கள். வருடத்திற்கு ஒருமுறை மருத்துவரிடம் 'செக்—அப்' செய்வது நல்லது.

குழந்தைகளுக்கு நிறையத் தாய்ப் பால் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். தாய்ப்பாலை அதிக நாட்கள் கொடுக்கும் பெண்களுக்குப் பொதுவாக மார்பகப் புற்று நோய் வருவதில்லை. இதனையும் பெண்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

வாயில் புற்று நோய்

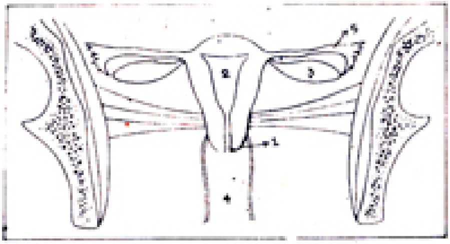
கிராமங்களில் இருக்கக்கூடிய சில பெண்களுக்கு வெற்றிலை போடக் கூடிய பழக்கம் உண்டு. புகையிலையையும் சிலர் உபயோகிப்பார்கள். நாள் முழுவதும் வெற்றிலையைத் தாடை ஓரத்தில் தேக்கி வைத்துக் கொண்டு சுவைப்பதால் புகையிலையின் வீரியத்தில் கான்சர் வருவதற்கு அறிகுறிகள் இருக்கின்றன.

பொதுவாக நமது நாட்டில் பெண்கள் சிகரெட் குடிப்பதில்லை என்றாலும் சுற்றுப்புற சூழலால் பேருந்துகள் விடும் புகை, நமக்கு அருகில் இருப்பவர்கள் சிகரெட் குடிப்பவர்களாக இருந்தால் அவர்கள் விடும் புகை ஆகியவற்றால் நாமும் பாதிப்புக்குள்ளாகக் கூடும். இதனால் நுரையீரல் புற்று நோய் வருவதற்கும் வாய்ப்பிருக்கிறது. கணவர் அதிக சிகரெட் குடிப்பவராக இருந்தால் அவரால் மனைவிக்கு நுரையீரல் பாதிப்பு



புற்று நோய் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டுவிட்டால் முழுமையாகக் குணப்படுத்திவிட முடியும். தவிரவும் புற்று நோய் இந்த வயதினருக்குத்தான், இன்ன காரணத்தினால்தான் வருகிறது என்று சொல்ல முடிவதில்லை. அதே போல புற்று நோய் ஆரம்ப நிலையில் வெளியே தெரிவதில்லை. மிக முற்றும் வரைக்கும்கூட சிலசமயம் நோயாளிக்கு நோயின் எந்த அறிகுறியும் தெரிவதில்லை.

எனவே இதற்கெல்லாம் தீர்வு காண ஒரே வழி மருத்துவப் பரிசோதனைதான். இதைத்தான் செய்து வருகிறது 'இந்தியன் கேன்சர் சொஸைட்டி'. பம்பாயில் 1951ல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இந்த சொஸைட்டி இப்போது முப்பது கிளை அலுவலகங்களுடன் செயல்படுகிறது. இந்தியாவின் பல்வேறு மாநிலங்களில் தேர்ந்த மருத்துவர் குழுவைக் கொண்டு மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்து வருகிறது. புற்று நோய் நோயாளிகளைப் பற்றிய புள்ளி விவரக் கணக்குகள் பதிவு செய்யப்படுகின்றன. அவர்களுக்கு மருத்துவ உதவிகளைச் செய்வதுடன், மறுவாழ்விற்கும் உதவுகிறது. சென்னையில் இதன் கிளை அலுவலகம் 127, அங்கப்ப தெரு, சென்னை—1ல் செயல்படுகிறது.



கர்ப்பப்பையில் புற்றுநோயின் சாத்தியக் கூறுகள் :

1. கர்ப்பப்பை வாய் (Cervix) 30 – 40%
2. கர்ப்பப்பை (Uterus) 1%
3. கருமுட்டை உருவாகும் இடம் (Ovary) 1%
4. பிறப்புறுப்பு (Vagina & Vulva) 1%
5. கர்ப்பக்குழாய் (Tube) அரிது

''புற்று நோய் வந்து சாவது போல திரைப்படங்களிலும், கதைகளிலும் காட்டுகிறார்கள். இது கதாநாயகன், கதாநாயகி மேல் இரக்கவுணர்வை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால் உண்மையிலேயே புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இது எத்தனை பயவுணர்வை ஏற்படுத்தும்?

பொறுப்புள்ள எழுத்தாளர்களும், திரைப்படத் தயாரிப்பாளர்களும் இதைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். புற்று நோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்துவிட்டால் முழுமையாகக் குணப்படுத்திவிடலாம். புற்று நோய் என்றாலே மரணம் நிச்சயம் என்ற பயவுணர்வு கொள்ள வேண்டியதில்லை....''

— டாக்டர் சாந்தா (கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட், அடையாறு), ஒரு பொதுக் கூட்டத்தில் பேசியபோது

ஏற்பட்டு கான்சர் வரலாம்.

கான்சர் வந்தால் நோயாளிகளுக்கு இறப்பு உறுதி என்ற நிலை இன்று மாறிவிட்டது. ரேடியம் மூலம் கேன்சரை அழித்து விடலாம். சில சமயங்களில் ஆபரேஷன் தேவைப்பட்டால் கேன்சரால் பாதிக்கப் பட்ட இடத்தை ஆபரேஷன் செய்து, ரேடியம், மருத்துவ வசதியையும் கொடுக்கிறார்கள். மருந்துகள், மாத்திரைகளும் கேன்சரிலிருந்து மீள கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் ஆரம்ப கால வைத்தியம் மட்டும் தான் நிச்சயமாக நீண்ட பயன் அளிக்கும்.

கேன்சர் பரம்பரை நோயுமல்ல, ஒருவரிடமிருந்து ஒருவருக்குப் பரவக் கூடிய நோயுமல்ல. கேன்சர் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு வந்தால் நமக்கும் வந்து விடுமோ என்று யாரும் பயப்பட வேண்டாம்!

வெளியே காட்ட முடியாத இடத்தில் கேன்சர் நோய் வந்திருக்கிறது என்பதால் அதை மறைக்கப் போய்தான் நோய் பெரிதாகிறது. இதனால்தான் பல கஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்றன. தக்க சமயத்தில் மருத்துவரை அணுகுவதே சிறந்தது. 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

கீழாம்பூர் சங்கரசுப்பிரமணியன்

கலப்பு சாதங்களின் சுவை அதிகரிக்க சில குறிப்புகள்

* புளிக் காய்ச்சல் செய்யும்போது மிளகாயை- அதற்குத் தேவையான மிளகாயை துண்டுகளாகச் செய்து தாளிக்காமல் மிளகாயை எண்ணெயில் வறுத்துப் பொடி செய்து போட்டால் 'மிள காயின் அளவைக் குறைக்கலாம்.

* புளிக்காய்ச்சலுக்கு தாளிக்கும் சாமான்களுடன் சிறிதளவு என்ளை யும் சேர்த்துத் தாளித்தால் மணமாயிருக்கும். சிறிதளவு வெல்லமும் போடலாம்.

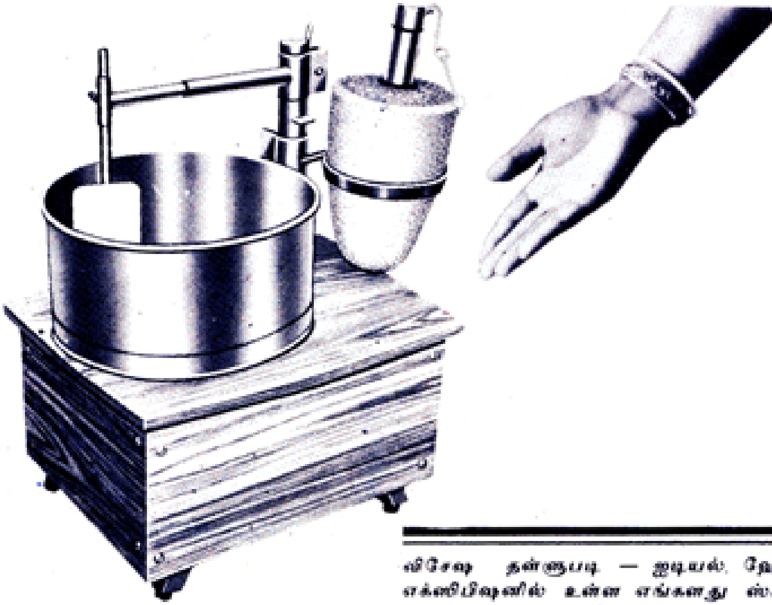
* எலுமிச்சம்பழச் சாதத்துக்குத் தாளித்தவுடன் அதில் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய கத்திரிக்காய் அல்லது வெங்காயத்தையும் சேர்த்து வதக்கிப் போட்டால் சுவையாயிருக்கும்.

* தக்காளி சாதத்துக்கு சிறிதளவு சீரகத்தையும் சேர்த்துத் தாளிக்கலாம்.

* எலுமிச்சம்பழச் சாதத்துக்கு வற்றல் மிளகாய்க்குப் பதில் பச்சை மிளகாயே தாளிக்கலாம்.

* தேங்காய் சாதத்துக்கு உளுத்தம் பருப்புடன் சிறிது கடலைப் பருப்பையும் தாளிக்கலாம்.

— விசாலாட்சி



விசேஷ தள்ளுபடி — ஐடியல் ஹோம் எக்ஸிபிஷனில் உள்ள எங்களது ஸ்டால் நம்பர் 61லிருந்து வாங்குவோருக்கு 2.5 சதவிகிதம் தள்ளுபடி.

வீட்டு வேலைகளில் எனக்குக் கைகொடுக்கும் நம்பகமான தோழியைச் சந்தியுங்கள்.

சுறுசுறுப்பும், பொறுப்பும் மிக்க இல்லத்தரசிகள் சிபிசி பிரீமியர் வெட்கிரைண்டரையே தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். அதற்கு வலுவான காரணங்கள் இதோ:

- மோட்டார் உற்பத்தியில் 40 ஆண்டு கால அனுபவம் வாய்ந்தவர்களால் தயாரிக்கப்படும் தனிச்சிறப்பு மிக்க சிபிசி பிரீமியர் மோட்டார் இதன் ஜீவ நாடியாக விளங்குகிறது.
- இதனை இயக்குவது வெகு சுலபம்; சுத்தம் செய்வதும் எளிது.
- விற்பனைக்குப் பிந்திய உடனடி சேவைக்கு, விரிந்து பரந்த விற்பனை அமைப்பு வழி வகுக்கிறது.
- இரண்டு ஆண்டுகால உத்தரவாதம் அளிக்கும் புகழ் வாய்ந்த வெட் கிரைண்டர் இது ஒன்றே.

2 ஆண்டு கால உத்தரவாதம்!

வழக்கமான நேர்வகையிலும், சாய்த்து எடுக்கும் சாய்வு வகையிலும் கிடைக்கின்றன.

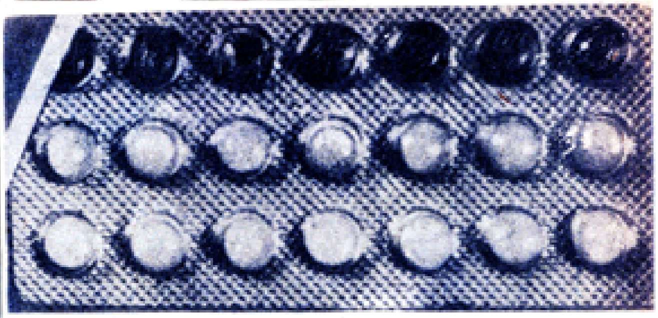
சிபிசி பிரீமியர்

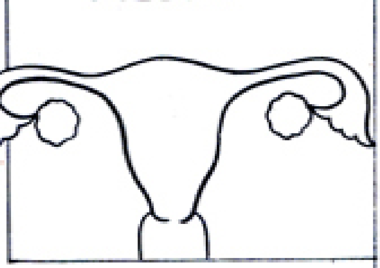
வெட் கிரைண்டர்கள்

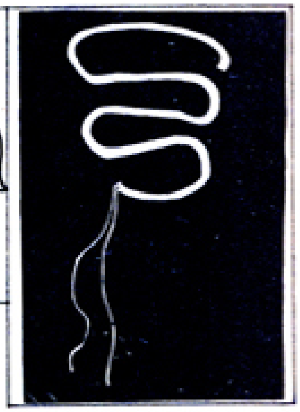
கிளைகள் : 173 தம்பு செட்டி தெரு, சென்னை — 1, போன் : 28564. ● 15-A/3, மேல வெளி வீதி, மதுரை — 1, போன் : 22757 ● 262, அவநாசி ரோடு, கோயமுத்தூர் — 18, போன் : 24451 ● 3-A, காவேரி ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி — 2, போன் : 25030 ● 649, தெரு ரோடு, விழுப்புரம் — 2, போன் : 2263 ● 17-2-30, பொன்னியம்மன் கோவில் தெரு, சித்தூர் — 1 போன் : 3228.

9936 TM









சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்

1. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்குப் போன ஆண்டு முழுமையாக ஆதரவு கொடுத்து முதல் பரிசு பெற்ற மாநிலம் எது?

2. ஆண்களுக்குச் செய்யப்படும் குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சையின் பெயரென்ன?

3. குடும்ப நலத்தில் அறுவை சிகிச்சைக்குத் தகுதி வாய்ந்த தம்பதிகள் என்றால் என்ன?

4. கருத்தடை வளையங்கள் லூப் மற்றும் காப்பர் டி இவைகளை மாதவிலக்கான பிறகு எத்தனை நாட்களுக்குள் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்?

5. லூப்பை எத்தனை ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மாற்ற வேண்டும்? காப்பர் டியை எத்தனை ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மாற்ற வேண்டும்?

6. கருத்தடைக்கு உட்கொள்ளும் மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படித்தான் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்பது நமக்குத் தெரிந்த விஷயம். இந்த மாத்திரைகளை எப்படி உபயோகிக்க வேண்டும்?

7. புதிய முறையான லேப்பராஸ்கோப்பி மூலம் கருத்தடை செய்து கொள்ள ஏற்ற காலம் எது?

8. குடும்ப நலத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன?

9. குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்து கொண்டவுடன் பெண்களால் வீட்டு வேலைகளைச் செய்ய முடியுமா?

10. கருத்தடை செய்து கொள்பவர்களுக்கு அரசாங்கம் வழங்கும் உதவித் தொகை எவ்வளவு?

தொகுப்பு:

தாம்பிரவருணி

1. தமிழ்நாடு

2. வாசக்டமி

3. கல்யாணமான ஆண்களுக்கு வயது 21 லிருந்து 50 க்குள்ளும் பெண்களுக்கு வயது 18லிருந்து 40 க்குள்ளும். இந்த வயதுடையவர்களே குடும்ப நல அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள ஏற்ற தம்பதிகள்

4. எட்டு நாட்களுக்குள்.

5. லூப்பை மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறையும், காப்பர் டியை ஐந்தாண்டுகளுக்கு ஒருமுறையும் மாற்ற வேண்டும்.

6. இருபத்தெட்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிலக்கு சாதாரணமாக வரும். முதல் மூன்று வாரத்திற்கு வெள்ளை நிற மாத்திரைகளையும் மாத விலக்கின் கடைசி வாரத்தில் கருப்பு ஏழு மாத்திரைகளையும் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

7. மாதவிலக்கு முடிந்த எட்டு நாட்களுக்குள்ளாகவோ அல்லது குழந்தை பிறந்து இரண்டு மாதங்கள் முடிந்த பிறகோ லேப்பராஸ்கோப்பி மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.

8. தாய் சேய் நலத்தை காப்பது, வேண்டாத குழந்தையைத் தவிர்ப்பது, இருக்கின்ற குழந்தையின் எதிர்காலத்தை வளமாக்குவது.

9. செய்ய முடியும். கனமான பொருட்களை மட்டும் பெண்கள் தூக்கக் கூடாது.

10.' ஆண்களுக்கு ரூ 130 — பெண்களுக்கு ரூ 160 அரசாங்கத்தால் உதவிப் பணமாக வழங்கப்படுகின்றது.



நாணயத்தின்

'திட்டமிட்ட குடும்பம்', 'ஒரு குடும்பம் ஒரு குழந்தை' போன்ற சிவப்பு முக்கோணப் பிரசார வெள்ளத்தில் குழந்தை இல்லாத தம்பதிகளின் குமுறல் சிறுபுள்ளியாகத் தேய்ந்து போவது இயற்கை. ஆனால் இந்த அப்பாவிப்பெண்களை சமூகம்எப்படி நடத்துகிறது தெரியுமா?

குழந்தையில்லாத ஒரு பெண்ணை அவள் சம வயதுத் தோழிகளின் வளைகாப்பின் போது அந்த 'அதிர்ஷ்டசாலி' கட்டி அவிழ்த்த புடவையைக் கட்டச் சொல்லிக் காயப் படுத்தும் அவலத்தைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? இன்னொரு குழந்தையின் தொட்டிலின் போது, ஒரு குழவிக்கல்லை இவள் மடியில் வைத்து அதைக் குளிப்பாட்டிப் பொட்டு வைக்கச் சொல்லும் குரூரத்தைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

'பேசாம அந்த மலடியை விட்டுட்டு வேறே நல்ல பொண்ணைக் கட்டிக்கடா ராஜா' என்று நரகத்தில் நிச்சயமாகும் கல்யாணங்களைப் பற்றிக் கேட்டிருக்கிறீர்களா? அக்கா அல்லது மச்சினர் பெண் கல்யாணத்தின்போது தன் உள்ளத்துப் புண்களைப் போலிப் புன்னகையால் மறைத்து, சந்தோஷ முகமூடியைப் போட்டுக் கொண்டு சற்றுத் தூக்கலான உற்சாகத்துடன் வளைய வரும் தலை நரைத்த பெண்மணியைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

இவர்கள் எல்லோருக்கும் பதிலாக, இப்பிரச்னையை மருத்துவ ரீதியில் அணுகிப் பரிகாரம் காண அப்பல்லோ மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் டாக்டர் வசந்தி, டாக்டர் துரைசாமியை சந்தித்தபோது அவர்கள் தந்த விவரங்கள்:

திருமணமாகி முறையாக ஒரு வருடம் கருத்தடைச் சாதனங்கள் உபயோகிக்காமல் இயற்கையான உறவு கொண்டபின்னும் கருத்தரிக்காவிட்டால் உடனே இதில் கௌரவப் பிரச்னை, மானப் பிரச்னை எந்த விதக் குறுக்கீடும் இல்லாமல்— கணவன், மனைவி இருவரும்சென்றுதங்களை மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தற்காலத்தில் பொருளாதார நிர்ப்பந்தங்களால் உடனே குழந்தை வேண்டாம் என்று முடிவு செய்யும் தம்பதிகள் மருத்துவ ஆலோசனைக்குப் பின்பே தாங்கள் எந்தக் கருத்தடை முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்று தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது நல்லது. இப்புதுமணத் தம்பதிகளுக்குச் சாதாரணமாக மருத்துவர்கள், காப்பர்—டி போன்ற உள்ளுறுப்புக் கருத்தடைச் சாதனங்களைச் சிபாரிசு செய்வதில்லை.

குழந்தையில்லாத தம்பதியைப் பரிசோதனை செய்யும் மருத்துவர்— மனைவியை வீட்டு விலக்காவதற்கு 3 அல்லது 4 நாட்கள் முன்னதாகப் பரிசோதிக்கிறார். வீட்டு விலக்கு ஒழுங்காக 28 நாட்களுக்கொரு முறை வருகிறதா, தடையில்லாமல், வலியில்லாமல் வருகிறதா, கணவன் மனைவி உறவு எத்தனை முறை கொள்கிறார்கள், அவ்வுறவு கொள்ளும் முறை, அப்போது வலி இல்லாமல் இருக்கிறதா போன்ற விவரங்களை மறைக்காமல், வெட்கத்தால் ஒளிக்காமல் மருத்துவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

பெண்கள் உடற்பரிசோதனை

பல படித்த பெரிய இடத்தைச் சேர்ந்த பெண்களுக்கே இந்த உடற்கூறு சம்பந்தப்பட்ட உண்மை புரிவதில்லை. ஒரு கலெக்டரின் மனைவிக்கே தான் கணவன்—மனைவி உறவு பற்றி விளக்கியதைப் புன்சிரிப்புடன் நினைவு கூர்கிறார் டாக்டர் வசந்தி. உடலுறவின் மருத்துவ உண்மைகளைப் பற்றிய அறியாமையே பல பிரச்னைகளுக்குக் காரணமாயிருக்கிறது. மருத்துவர் காட்டும் படங்களுடன் கூடிய விளக்கவுரை இவ்வறியாமையை நீக்கும்.

உடற் பரிசோதனைக்கு முன்பான இந்தத் திறந்தபேச்சுக்களின்போது அப்பெண்ணைப்



மறுபக்கம்

பற்றிய முழு விவரத்தையும் மருத்துவர் அறிந்து கொள்கிறார். அவள் குடும்பத்திலிருந்த ஏதாவது நோய்கள், அவளுக்கே சிறுவயதில் நேர்ந்த விபத்துக்கள், நோய், அவள் கருப்பையில் முட்டை உருவாகும் நாட்கள் போன்ற எல்லா விவரங்களையும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டதன் பின் அவளை உடற்பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துகிறார்.

டி அண்டு சி என்று முன்பு அழைக்கப்படும் முறையில் கருப்பையை விரிக்கச் செய்து சுத்தம் செய்தார்கள். இது நம்மில் பலர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிற மாதிரி ஒரு சிகிச்சை முறையல்ல. வெறும் பரிசோதனையே. குழந்தை உருவாவதற்கு இது உதவும் என்பதற்கு மருத்துவ ரீதியாக எந்த ஆதாரமும் கிடையாது.

பெண்களுடைய மலட்டுத்தன்மைக்குக் காரணமும் அதை நீக்கும் முறைகளும்:

இம்முறைக்குப் பதிலாக இப்போது கருப்பையிலிருந்து ஒரு சிறு திசுவை, வீட்டு விலக்கு நாளுக்கு 3 அல்லது 4 நாட்கள் முன்னால் எடுத்து மைக்ராஸ்கோப்பால் சோதனை செய்கிறார்கள். சரியானபடி கருமுட்டை உருவாகிறதா என்று பார்ப்பதற்கே இச்சோதனை. **Pelvic Ultra sound** என்னும் நுண் அலை ஒலிக்கருவியால் கர்ப்பப்பையின் அளவு சரிபார்க்கப்படுகிறது.

Fallopian tube எனப்படும் கர்ப்பப்பையையும் பிறப்புறுப்பையும் இணைக்கும் குழாயில் தடைகள் ஏதும் இல்லாமல் இருக்கிறதா என்று கர்ப்பப்பைக்குள் காற்றைச் செலுத்தி அக்காற்றின் ஒலியை வெளியே வயிற்றில் ஸ்டெதாஸ்கோப் வைத்துப் பார்க்கிறார்கள். இம்முறை அத்தனை நம்பத் தகுந்ததல்ல என்பதால் **hystero-salphingogram** எனப்படும் முறையில் எக்ஸ்ரேயால் அந்தக் குழாயைச் சோதனை செய்கிறார்கள்.

மேற்கூறிய எல்லாச் சோதனைகளையும் ஒன்றாக 'லாப்ராஸ்கோபி' என்ற முறையில் பெண்ணுக்கு மயக்க மருந்து கொடுத்து தொப்புளுக்கு அடியில் சிறிய துவாரமிட்டு அதில் ஒரு குழாய் வழியாக ஒளிக்கதிரைச் செலுத்தினால் உள்ளுறுப்புகள் முழுவதையும் மருத்துவர் 10 அல்லது 15 நிமிடங்களில் பார்த்து, எங்கெங்கே குறைபாடுகள் என்று கண்டுபிடித்துவிட முடியும்.

பிறவி ஊனங்கள்:

கர்ப்பப்பை பிளவுபட்டிருக்கலாம். இப்படிப்பட்ட கர்ப்பப்பை கருச்சிதைவுக்குக் காரணமாகிறது. இதை அறுவைச் சிகிச்சையால் சரிசெய்ய முடியும். சில நோய்களில், கருத்தரிக்கும்போது கவனமாக, அதிக வேலைகள் செய்யாமல் ஓய்வாக இருந்தாலே போதும்.

ஃபெலோபியன் குழாயில் அடைப்பு:

இது பால்வினை, டி.பி. போன்ற நோய்களாலோ அல்லது சாதாரண பேக்டீரியல் இன்ஃபெக்‌ஷனாலோ ஏற்படலாம். என்ன நோய் என்று ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்துவிட்டால் மருந்துகளால் சரிப்படுத்திவிடலாம். முற்றிய நிலையில் நுண்ணறுவைச் சிகிச்சை முறையால் குணப்படுத்தலாம்.

கருமுட்டைகள் சரியாகக் உருவாகாமல் இருத்தல்

இதற்கு நல்ல மருந்துகள் இருக்கின்றன. சத்தான உணவும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உதிரப் போக்கு

கருப்பையைத் தவிர மற்ற பிறவி உறுப்புக் களிலிருந்து இரத்தம் வெளியாதல். இது ஆரம்ப நிலையிலிருந்தால் மருந்துகளாலும் முற்றிய நிலையென்றால் அறுவைச் சிகிச்சை யாலும் சரியாக்கலாம்.

உணர்ச்சிகளின் தாக்குதல்

குழந்தை இல்லாத குறை பூதாகார உரு வெடுத்து, மனத்தையே ஆட்டி வைக்கும் போது, இந்தக் குற்ற உணர்வும், ஆதங்க மும் கருத்தரிப்பதைத் தடுக்கின்றன. இவர் கள் மனோதத்துவ நிபுணரை அணுகினால், நிலைமையை எடுத்துச் சொல்லி உண்மையை புரிய வைப்பார்.

ஆணுக்குப் பரிசோதனை

இதேபோல ஆணிடமும் உடற்பரிசோத னைக்கு முன்னால் அவனுடைய குடும்பத்தில் இருந்த நோய்கள், அவனுக்குச் சிறு வயதில் வந்த அம்மை, தட்டம்மை (பிறவி உறுப்புக் களைத் தட்டம்மை தாக்கி மலடாக்கிவிட் டால் அதற்கு மருந்தே கிடையாது.) போன்ற நோய்கள், பிறப்புறுப்புக்களில்பட்ட அடிகள் விரைவாதம், ஹெர்னியா போன்ற நோய் களுக்கு அறுவைச் சிகிச்சை நடந்திருக் கிறதா போன்ற விவரங்கள், புகை பிடிக்கும் பழக்கம் (அதிகமாக சிகரெட்டுகளை உபயோ கிக்கும் வழக்கம் உயிரணுக்களின் எண் ணிக்கையைக் குறைக்கிறது.), சிறு நீர் சம் பந்தப்பட்ட சிலவியாதிகளுக்குஉட்கொண்ட மருந்துகள், வேலை செய்யுமிடம் (அதிக வெப் பங் கொண்ட சூளைகளிலும், கதிர் வீச்சு இயக்கமுள்ள இடங்களிலும் வேலை செய்யும் ஆண்கள் 'காப்பு உடை' அணியாவிடில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.), பல கீழ்த்தரமான பத்திரிகைகள் மூலம் உடலுறவு பற்றிக் கொண்டிருக்கும் தவறான கருத்துக்கள், ஹார்மோன் பற்றாக்குறைகள் ஆண்மை இன்மை ஆகிய எல்லா விவரங்களையும் மருத்துவர் அறிந்து கொள்கிறார். பின் உடற் பரிசோதனை தொடர்கிறது.

ஆண்களுக்கு ஏற்படும் மலட்டுத் தன்மையும் அதை நீக்கும் முறைகளும்

ஆண்குறியில் உள்ள துவாரம் அதன் நுனியில் இல்லாமல் சற்றுப் பின் தள்ளி இருப்பது. இக்குறையை அறுவைச் சிகிச்சை யால் சரிசெய்துவிடலாம்.

ஆண்குறியின் முன் தோல் உடலுறவின் போது சுருங்கிப் பின் வர முடியாமல் இருக் தல். இதுவும் சரி செய்யப்படுகிறது.

பிறவி உறுப்பில் ரணம்

Varicocele: பிறவி உறுப்புக்களுக்கு அதிகப் படியான இரத்தம் பாய்தல். உயிரணு உற் பத்தியை இது மட்டுப்படுத்துகிறது. இதற்கும் அறுவைச் சிகிச்சை உண்டு.

ஆண் குழந்தை கருவில் உருவாகும்போது அதன் பிறவி உறுப்புக்கள் அதன் வயிற்றில் தான் உருவாகின்றன. குழந்தை பிறந்தவுடன் தான் இந்தப் பிறவி உறுப்புக்கள் அதன் இடத்திற்கு வருகின்றன. சில நேரங்களில் விரைகள் மட்டும் அவ்வாறு வராமல் வயிற்றி லேயே தங்கிவிடுகின்றன. இதை அக்குழந்தை பள்ளி போகும் முன்பாவது பார்த்து அறு வைச் சிகிச்சை செய்துவிட வேண்டும். 16, 17 வயதிற்கு மேல் ஒன்றும் செய்ய முடி யாது.

"என்ன டாக்டர், இதைக் கூடவா பார்க்க மாட்டார்கள்?" என்று நான் ஆச்சரியத்து டன் கேட்டபோது, டாக்டர் துரைசாமி கூறிய பதில், "திருமணமாகிக் குழந்தை இல்லை என்று என்னிடம் வரும் 25 கேஸ் களில் ஒன்றாவது இப்படி இருக்கிறதம்மா!"

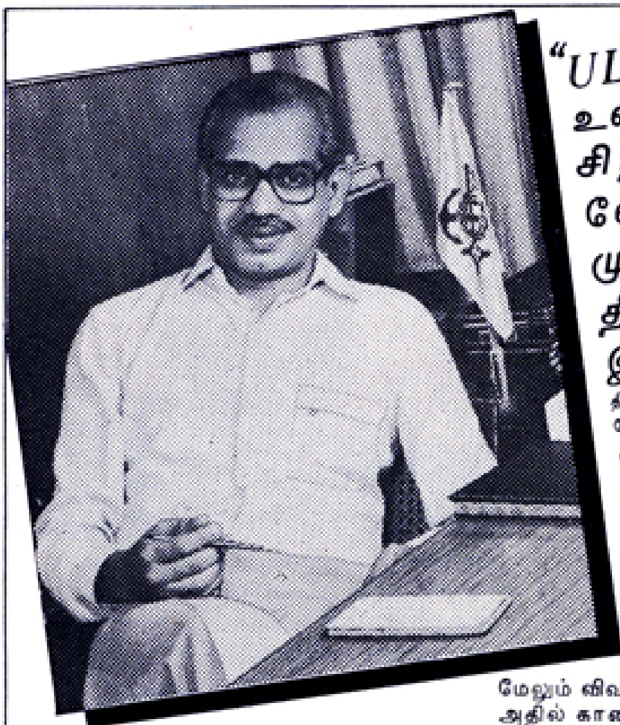
உயிரணுக்கள்

தொடர்ந்து மூன்று நாட்களாவது உடலுறவு கொள்ளாதிருந்து, அதன்பின் பரி சோதனைக்கு ஆண் விந்து கொடுக்கப்படு கிறது. ஒரு மி.லி. விந்துவில் இருக்க வேண் டிய உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை நாற் பதிலிருந்து அறுபது மிலியன் வரை. இவ் வெண்ணிக்கை 20 மிலியனுக்குக் குறைவாக இருந்தால் கருத்தரிப்பது கடினம். இதில் 60% உயிரணுக்கள் நல்ல உயிரோட்டமுடையன வாய் இருக்க வேண்டும். இயற்கைக்கு மாறான உயிரணுக்கள் இருந்தால் அவை 10%க்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

இப்பரிசோதனையில் உயிரணுக்கள் இல் லாமல் தெரிவதற்கு இரண்டு காரணங்கள் இருக்கலாம். ஒன்று, உயிரணுக் குழாயில் அடைப்பு இருக்கலாம். இதை அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம் அல்லது உயிரணுக்களே உற்பத்தி செய்யப்படாமல் இருக்கலாம். இதை விரைகளிலிருந்து ஒரு திசுவை எடுத்துப் பரிசோதனை (biopsy) செய்வதன் மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொள் வார்கள்.

உயிரணுக்களே இல்லாதபட்சத்தில் ஹார்மோன் அளவீடு செய்து, பற்றாக்குறை ஹார்மோன்களைக் கொடுக்கலாம். இதை நிச்சயமாக நிவர்த்தி செய்யக் கூடிய மருத்

கும்மிடிப்பூண்டியில் ரூ. 80 லட்சம் செலவில் நவீன மிட்டாய் உற்பத்தித் தொழிற்சாலை சமீபத்தில் ஆரம்பிக்கப் பட்டுள்ளது எஸ். எஸ். இண்டர்நேஷனல் பிரைவேட் லிமிடெட் நிறுவனத்தின் சார்பில் நிறுவப்பட்டுள்ள இந்த ஆலை முற்றிலும் தானியங்கி நவீன யந்திரங்களைக் கொண்டது. 'பப்பிள்கம்' போன்ற பல மிட்டாய் வகைகளைத் தயார் செய்யப் போகிறார்கள்.



“ULIPஇல் உள்ளது போல சிறப்பம்சங்கள் வேறெந்த முதலீட்டுத் திட்டத்திலும் இல்லை”.

திரு. C.P.K.N. நந்தனன்,
மேல்நிலை பொறுப்பதிகாரி,
மதுரா கோட்ஸ் லிமிடெட்

இலக்குத் தொகையாக ரூ. 3000/- முதல் ரூ. 40,000/- வரை தேர்ந்தெடுக்கும் வசதி, விபத்து மற்றும் ஆயுள் காப்பீடு, 7.5% வரையிலான போனஸ் (திட்டம் பூர்த்தியாகும்போது கொடுக்கப்படுவது) மற்றும் வருவாய்வரி சட்டம் 80C பிரிவின் கீழ் முழுவரிவிலக்கு முதலிய சிறந்த அம்சங்களைக் கொண்டது யூனிட் இணைந்த இன்சூரன்ஸ் திட்டம்.

அங்கத்தினராவதற்கு வேண்டிய வயதுத் தகுதி 50 வருடங்களுக்கு உயர்த்தப்பட்டுள்ளது.

இலக்குத் தொகையாக ரூ. 40,000/-க்கு வருடத்திற்கு ரூ. 4000/- வீதம் நீங்கள் செலுத்தி வந்தால் 10 வருடங்கள் கழித்து ரூ. 65,000/- பெறலாம்.

உங்கள் குடும்ப நலனில் ULIP அக்கரை செலுத்துவதுபோல் இத்திட்டத்தை வழங்கிடும் யூனிட் ட்ரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா உங்கள் முதலீட்டிற்கு முழுமையான பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

உன்னதமானதையே தேர்ந்தெடுங்கள். அருகிலுள்ள கனரா வங்கியின் கிளைகளிலோ அல்லது யூனிட் ட்ரஸ்டின் ஏஜெண்டுகள் மற்றும் தலைமை பிரதிநிதிகளையோ அணுகுங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு இந்தக் கூப்பனை அதில் காணப்படும் முகவரிக்கு பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.

Unit Trust of India, Post Bag 5063, Madras – 600 001.
Please send me the free ULIP brochure

Name: ____________________

Address: ____________________

____

____

36

யூனிட் டிரஸ்ட் ஆப் இந்தியா

தலைமை அலுவலகம்: பம்பாய் 20.
(ஒரு பொதுத்துறை நிதி நிறுவனம்)

மண்டல அலுவலகம்: ''ரெஜினா மான்சன்''
46, செகண்ட் லைன் பீச், சென்னை-600 001
போன்: 27433/24146

முக்கியப் பிரதிநிதிகள்: ● திரு. ஏ. தனபால், கோயம்புத்தூர். போன்: 34776
திரு. எம். ராமமூர்த்தி, மதுரை. போன்: 30160, 43179 ● திரு. கே. முத்துசாமி, தஞ்சாவூர். போன்: 20374 ● திரு. என்.கே. இங்கர்சால், சேலம். போன்: 51520
திரு. எம். ராமலிங்கம், திருச்சி. போன்: 28280
திரு. பி. நாராயணன், வேலூர். போன்: 21575 ● திரு. எஸ். பாலகிருஷ்ணன், கடலூர். போன்: 546, 46 ● திரு. எஸ். சுபாஷ் சந்திரபோஸ், நாகர்கோவில். போன்: 4449

ULIP- முதன்மையான, முழுமையானதொரு திட்டம்.

Sista's - UTI.639.86 TM A

துவச் சிகிச்சை மிக அரிது.

சக்தி வெளிப்படுதல் ஆண்மையின்மை, **(Premature ejaculation, Impotence)** ஆகியவை 90% தெளிவற்ற குழப்பமான மனநிலையில் ஏற்படுபவை. இவை மனோதத்துவ மருத்துவரின் ஆலோசனையால் சரி செய்யப்படலாம்.

இக்கட்டங்களையெல்லாம் தாண்டியும் பரிசோதனைகளுக்குட்பட்டும், சிகிச்சை செய்து கொண்டும் பலனளிக்காமல் இருப்பவர்களுக்கு நவீன விஞ்ஞான வளர்ச்சி காட்டும் வழிகளும் உண்டு. அவற்றுள் **Invitro- Fertilisation** என்றழைக்கப்படும் சோதனைக் குழாய்க் கருத்தரிப்பு முறை இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை இன்னும் ஆரம்பக்கட்டத்தில்தான் இருக்கிறது.

இதை உருவாக்கும்முறை மிகவும் கடினமானது. பெண்ணுக்கு முட்டை உருவாகும் சரியான நேரத்தை அவள் வீட்டு விலக்காகும் நாட்கள், உடல் நிலை, ஆரோக்கியம் எல்லாவற்றையும் வைத்து மிகத் துல்லியமாகக் கணக்கிட்டு அந்த நேரத்தில் அதை வெளியே எடுத்து, ஒரு சிறு கிருமி கூட உட்புகாத மிகச் சுத்தமான சூழ்நிலையில் **(completely germ-free atmosphere)** அதை ஆண் உயிரணுவுடன் சேர்ப்பித்து கருத்தரித்ததும் அக்கருவைத் திரும்பவும், உடனே பெண்ணின் கர்ப்பப்பையில் சேர்க்க வேண்டும்.

இறைவன் வெகு எளிதில் அரை நொடியில் செய்துவிடும் வேலையை மனிதன் செய்ய முன்வந்தால்..... இதைச் செய்து முடிக்கச் சோதனைச்சாலையும், உபகரணங்களும், செய்யும் மருத்துவர்களின் திறமையும் மிக மிக மேம்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

இதைவிட்டு, இப்போது செயல்முறையில் இருக்கும் செயற்கைக் கருத்தரிப்பு முறைகள் **(artificial insemination)** இரண்டு.

1. AIH (Artificial Insemination – Husband)

சரியான எண்ணிக்கையில் இல்லாததாலோ ஓட்டம் அல்லது வீரியம் இல்லாததாலோ, அல்லது வேறெந்தக் காரணத்தாலோ பெண்முட்டையைக் கருத்தரிக்க வைக்க ஆண் உயிரணுக்களால் இயலாமல், ஆனால் அது ஒரு சாத்தியக்கூறாக இருக்கும் போது மருத்துவர்கள் இம்முறையைக் கையாளுகிறார்கள். கணவனுடைய உயிரணுவையே எடுத்து மனைவிக்கு கரு உருவாகும் தருணத்தில் கர்ப்பப்பையில் ஏற்றிக் கருத்தரிக்க வைக்கிறார்கள்.

2. AID (Artificial Insemination-Donor)

கணவனுடைய உயிரணுவால் மனைவியைக் கருத்தரிக்க வைக்க வாய்ப்பே இல்லாதபோது வேறொரு ஆணின் உயிரணுவை வைத்து அப்பெண்ணைக் கருத்தரிக்க வைப்பது.

'நம் நாட்டில் இதற்கெல்லாம் சான்ஸே இல்லியே டாக்டர், இதெல்லாம் வெளிநாட்டில்தானே?' என்று சர்வ அலட்சியமாகக் கேட்டவளுக்குப் பதில் — ஒரே குரலில் டாக்டர் வசந்தியும், டாக்டர் துரைசாமியும் அடித்துச் சொன்னார்கள்.

"குறை தன்னிடம்தான் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுவிட்டால் அதைச் சரியாக்க ஓர் ஆண் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்வான். பெண்களும் குழந்தை 'நல்ல கலரா' இருக்குமா என்ற ஒரு கேள்வியுடன் திருப்திபட்டுவிடுகிறார்கள்" என்று ஆரம்பித்தவர்கள் ஜூலை 84 லிருந்து இம்முறையைக் கையாண்டு இதுவரை சுமார் 30 தம்பதிகளுக்குக் குழந்தைப் பேற்றினை அளித்ததாகக் கூறுகிறார்கள்.

இவ்வாறு உயிரணுக்களைத் தானமாகக் கொடுப்பவர்கள் மிகக் குறைவு. ஒவ்வொரு முறைக்கும் அன்பளிப்பாக 50 ரூபாய் கொடுக்கப்படுகிறது. கொடுப்பவரது ஆரோக்கியம், குடும்ப நிலை, குணநலன்கள் யாவற்றையும் முடிந்த அளவில் பரீட்சித்து பெறுபவரின் குடும்பம், குணநலன்களுக்கு எத்தனை தூரம் ஒத்துப் போக முடியுமோ, அவ்வாறு உயிரணுக்களைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். இது இரகசியமாகவே வைக்கப்படுகிறது.

உயிரணுக்களைக் கொடுப்பவர் யாரென்பது, அதைப் பெறும் பெண்ணின் குடும்பத்துக்கோ அல்லது பெறுபவர் யாரென்று கொடுப்பவருக்கோ தெரியாது. கருத்தரித்தவுடன் மற்ற சாதாரணப் பெண்களைப் போலவே நடத்தப்படுகிறாள் அப்பெண். குழந்தை பிறந்ததும் அதற்கு 'அப்பா'வாக அப்பெண்ணின் கணவனே இருப்பதால், சட்டப் பிரச்னைகள் எதுவும் வர வாய்ப்பில்லை.

சில சமயங்களில் தன் தந்தையின் உயிரணுவையோ அல்லது தன் சகோதரனின் உயிரணுவையோ கூட உபயோகிக்குமாறு சில கணவர்கள் கேட்டுக் கொள்வதுண்டு என்று டாக்டர் வசந்தி கூறினார்.

இதற்கு மேலும் கேட்க, நம் இதயத்தில் தெம்பில்லை இல்லையா? இதை ஜீரணிக்க நம் மனம் தயங்குகிறதே, ஏன்? ஆனால் முன்னுரையை மீண்டும் படியுங்கள். உறவும், ஊரும் 'ச்சு' கொட்டி, இவர்களை இப்படியெல்லாம் அவமானப்படுத்தும்போது, அதைவிட இது தேவலை என ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள் அந்த அபலைப் பெண்கள்.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

திடீரென மயக்கமடைந்தவர்களின் மூக்கில் இரண்டு சொட்டு வெங்காயச் சாற்றைவிட்டால் சட்டென மயக்கம் தெளியும்.

— கே. பட்டாபிராம்

திருமண மலர்

• கர்னாடகா மாநிலம் வழக்கறிஞர். படிப்பு பி.ஏ., எல்.எல்.பி., வயது 30, நல்ல பண்பு, Teetotaller, உயரம் 5' 6," மாத வருமானம் ரூ. 1500/— மற்றும் தங்கை வயது 22, படிப்பு 8 ஆம் வகுப்பு தமிழ். அழகு, நல்ல குணம், குடும்பப் பாங்கு, வீட்டு வேலையில் தேர்ச்சி, உயரம் 5' 2," தெய்வ பக்தியுள்ள நடுத்தர குடும்பத்திற்கு ஏற்ற ரெட்டியார்/கவுண்டர்/நாயக்கர் வகுப்பில் படித்த பண்புள்ள மணமகன்/மணமகள் தேவை.வரதட்சணை இல்லை.எளிய திருமணம் பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4 304.

• கௌசிக கோத்ரம், தென்கலை அய்யங்கார் 29 வயதான DME மாதம் ரூ 1500 சம்பளத்தில் இருக்கும் வரனுக்கு எக்கலையிலிருந்தும் அழகுள்ள பட்டப்படிப்பு, உத்யோகமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4 305.

• கௌசிக கோத்ரம், தென்கலை அய்யங்கார், 28 வயதான எஸ்.எஸ்.எல்.சி.படித்து.அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்யோகத்திலிருக்கும் எக்கலையிலிருந்தும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4 306.

• தெலுங்கு பிராமின் வெலநாடு, கௌதம கோத்ரம், வயது 26, திருவோணம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. டைப் ஹையர், ஆங்கிலம் தமிழ் பாஸ் செய்துள்ள அழகுள்ள தெய்வ நம்பிக்கையும் பண்புமுள்ள வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சிப் பெற்றுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்லதொரு உத்யோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. தெலுங்குப் பிராமின் உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். விரைவில் திருமணம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 307.

• வட ஆற்காடு மாவட்டம் இந்து சைவ வேளாளர் (முதலியார்) ஏழாம் வகுப்பு படித்த 20 வயது ஏழை விதவைக்கு அதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. முகவரி: தங்கவேலு, 50 A, மைலப்ப தெரு, அயனாவரம், சென்னை—600 023.

• வடகலை, கௌண்டின்ய ரேவதி நட்சத்திரம் 28 வயது 5' 4" உயரம் கூட்டுறவு வீடு கட்டும் சங்கத்தில் ரூ 550/— சம்பளத்தில் மாற்றல் இல்லாத எழுத்தராகப் பணிபுரியும் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தட்டெழுத்து, தமிழ், ஆங்கிலம் மேல்நிலை படித்த பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 308.

• தமிழ் ஐயர் வடமாள் உட்பிரிவைச் சேர்ந்த ஸ்டேட் வங்கியிலிருக்கும் 26 வயது நிரம்பிய பட்டதாரிப் பையனுக்கு (சகோதரி இல்லை) அதே பிரிவிலிருந்து வங்கி/அரசு மற்றும் மாற்றல் பெறக்கூடிய வேலையிலிருக்கும் மணப் பெண் மட்டும் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.
S/o. K. Rajaraman, 27, V.O.C. Nagar, Thenpathi 609 111. Sirkali Tk.

• வடமாள் ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம் நட்சத்திரம் பூசம், உயரம் 5' மாநிறம் பி.ஏ., பி.எட். படித்து வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான 30 வயதுப் பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன் தேவை. விவரங்களுக்கு ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4 309.

• தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பாரத்வாஜ கோத்ரம் தென்கலை ஹஸ்தம் நக்ஷத்திரம் அய்யங்கார் பெண்ணுக்கு வேலையிலுள்ள 4 2—4 5 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத மனைவி இழந்தவர்களும் சம்மதம். தகப்பனார், சகோதரர் இல்லை. எளிய திருமணம். ஜாதகம் இல்லை. வடகலையும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4 310.

• வசதியுள்ள ஓய்வுற்ற பின்னும் சம்பாதிக்கின்ற தாரமிழந்த 60 ல் உள்ள வடமா பிராம்மண வகுப்பினருக்கு, குடும்பப்பாங்கான பெண் துணை தேவை. பெண்ணின் வயது 37 க்குமேல் 50 க்குள் இருக்க வேண்டும். படிப்பு, உத்யோகம் குடும்ப வசதி பற்றிய குறைகள் பெரிதல்ல. பெட்டி எண்: 4 311.



• மஹாராஷ்டிரா மாநிலத்தில் வசிக்கும் விதவை வயது 29. பிள்ளைகள் 2 (ஆ.பெ.) என்னுடன் வந்து வாழ்வு நடத்தவும், பணி செய்யவும் தகுந்த மணமகன் தேவை. வயது 35 க்குள். சைவ வெள்ளாளர் மட்டும் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 312.

• திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை 5' 4" உயரமுள்ள 28 வயதான பட்டதாரி பெண்ணிற்கு சைவப் பிள்ளை/சைவசெட்டி/சைவமுதலியார் மணமகன் தேவை. பாங்க்/கவர்ன்மெண்ட்/பிரைவேட் கம்பெனி வேலையிலிருப்போர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 313.

• அகமுடைய முதலியார் வயது 28, பி.ஏ. (இரண்டாம் ஆண்டு) ஒரே மகன் போஸ்டல் சிக்னலர் 1250/— 10 வருடம் சர்வீஸ் சொந்த வீடுகள் உள்ள 5' 4" மணமகனுக்கு செகண்டரி கிரேடு டீச்சர், மத்திய/மாநில வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்புகொள்ளவேண்டிய பெட்டி எண்: 4 314.

• காஸ்யபம் வடமான் ஸ்மார்த்த பிராமணன் தமிழ் வடாற்காடு உத்திரம்—4, உயரம் 5' 2" சிவப்பு நிறம் தனியார்த் துறையில் சம்பளம் 400/— குடும்பப்பாங்கான மணமகனுக்கு அரசாங்க, தனியார் துறை, கம்பெனி, பாக்டரியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள 34/41 வயது மணமகள் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4 315

• சௌராஷ்டிரா இன்ஜினியர் வயது 26, சம்பளம் 2500 இண்டியன் டெலிபோன் தொழிற்சாலை பாலக்காட்டில் நிரந்தர வேலை. இவருக்கு அதே இனத்தில் பட்டப்படிப்பு, சிவப்பான அழகான குடும்பப்பாங்கான வயது 19/20/21 மணமகள் தேவை. ஜாதகம் முழு விவரம் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4 316.

• வடமாள், ஹரித கோத்ரம், வயது 34, வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு, 40 லிருந்து 45 வயதுள்ள வரன் தேவை. இரண்டாவது தாரமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை.



உட்பிரிவு சம்மதம். உடன் கல்யாணம். பெட்டி எண்: 4317.

* பப்ளிக் செக்டரில் பணிபுரியும் தாய், தந்தையற்ற மணமகனுக்கு (36/1300) மாற்றலாகக் கூடிய மத்திய அரசாங்க அலுவலில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. எம்மொழியும் எம்மதமும் விவாகரத்தானவரோ அல்லது விதவையானாலும் சம்மதம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 4318.

* ஹிந்து பிற்பட்ட ஜாதி பட்டப் படிப்பு மாநில அரசில் சென்னையில் நிரந்தர பணியிலிருக்கும் சம்பளம் ரூ 1300/— இளமைத் தோற்றமும் அழகும் சுறுசுறுப்பும் சமையல் கலையில் தேர்ச்சியும் திருமணமாகாத 35 வயது/155 பெண்ணுக்கு (சைவம்) பட்டப்படிப்பு வரன் தேவை. ஹிந்து எந்த சாதியும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4319.

* சென்னையில் கம்பெனி உத்யோகம் பெர்மனெண்ட் வருவாய் ரூ 1000/— எஸ்.எஸ்.எல்.சி. அழகு, குணம் திருமணமாகாத 31 வயது/165 ஹிந்து பையனுக்கு (அசைவம்) சமையல் கலையில் தேர்ச்சி பெற்ற நல்ல குடும்பப்பாங்கான சுறுசுறுப்பும் உள்ள மணமகள் தேவை. ஹிந்து எந்த சாதியும் சம்மதம். வரதட்சணை தேவையில்லை. பெட்டி எண்: 4320.

* கம்மவார் நாயுடு, வயது 30, உயரம் 181 செ.மீ. மாத ஊதியம் ரூ 2000/— பெறும் அரசுக் கல்லூரி உதவிப் பேராசிரியருக்கு அரசுக் கல்லூரி/பள்ளி/வங்கியில் பணியாற்றும் அதே வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகள் தேவை. மணமகள் தனியார் பணியில் இருப்பின் சேலம்/சென்னையில் பணிபுரிதல் விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண்: 4321.

* விஸ்வகர்மா 42 வயது, மாத வருமானம் ரூ 2500/— நல்ல குணமும் அடக்கமும் நிறைந்த குடும்பப்பாங்கான அழகிய அமைதியான ஏழைப்பெண் வயது 30க்குள் தேவை. குறிப்பாக வட ஆற்காடு மாவட்டத்தினர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4322.

* திருவோண நக்ஷத்திரம் கருணீகர் குலம் மணமகன் வயது 28 வேலை பிட்டர் கம்பெனி மாதம் ரூ 850/—. மேற்படி இனத்திலோ (அ) உயர் குலத்திலோ அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வேலையிலுள்ள பெண்ணும் விண்ணப்பிக்கலாம். சொந்த வீடு உள்ளது. போன் நெ. 423655. P.V.M. ராமசுவாமி, பிளாட் நெ. 839, 13 வது செக்டர், 89 வது தெரு, பொப்பிலி ராசா சாலை, K.K. நகர், சென்னை—78.

* வடமாள் பாரத்வாஜ கோத்ரம் 29 வயது பூர நட்சத்திரம் 8 ல் செவ்வாயும், குருவும் உண்டு. தேசிய பாங்கில் வேலையில் இருக்கும் பையனுக்கு, வேலையில் உள்ள/வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4323.

* வன்னியர் வயது 31, சொந்த தொழில் செய்யும், மா.வ. 2000/— விவாகரத்து ஆனவர்க்கு, நல்ல சிவப்பும் அழகும் குணமும் கொண்ட குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண்: 4324

* கார்காத்த சைவ வேளாளர் வயது 27, உயரம் 5 அடி. திருச்சி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த அரசுப் பள்ளியில் இடைநிலை ஆசிரியையாகப் பணிசெய்யும் குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசுத்துறை நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் திருச்சி, தஞ்சை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் (வரன்) தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4325.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம் வடமாள் போஸ்ட் கிராஜுவேட் மத்திய அரசு சென்னை 28/167/1,700 போலியோவால் சற்று சாய்ந்து நடக்கும் நல்லதோற்றமுள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான சுத்த ஜாதகமுள்ள பெண் தேவை. அழகு, குணம் மற்றும் மனப் பொருத்தம் முக்கியம். மற்றவை இரண்டாம் பட்சம். ஜாதகப் பொருத்தம் கட்டாயமில்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழுவிபரங்களுடன் எழுதபெட்டி எண்: 4326.

* சைவ வெள்ளாள முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த எம். எஸ்ஸி., எம். எட்., படித்து அரசினர் மேல்நிலைப்பள்ளியில் முதுநிலைப் பட்டதாரி ஆசிரியராக வேலை பார்க்கும் 26 வயதும் 170 செ. மீ. உயரமும் உள்ள மாதம் ரூ. 1600/— சம்பளம் வாங்கும் சிவப்பான வரனுக்கு படித்த அழகான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 4327.

* ஐயர், பிருஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், சுத்த ஜாதகம், திருவாதிரை, 30 வயது, பி. காம்., பாங்க் ஆபிஸராக இருக்கும் பையனுக்கு மூலம், ஆயில்யம், செவ்வாய் தோஷமில்லாத படித்த பெண் தேவை. வடமாள் பிருஹசரணம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4328.

* பம்பாயில் மத்திய அரசில் திருநெல்வேலியைச் சேர்ந்த தேவர் (முக்குலத்தோர்) ஒரே பையனுக்கு வயது 26, 170 செ. மீ., டி.எம்.ஈ. ரூ. 1600/— தகுதியான படித்த, குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு முன்னுரிமை. மற்ற பிரிவினரும் பரிசீலிக்கப்படும். பெட்டி எண்: 4329.

* சோழிய வெள்ளாளர்/பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த சிவந்த மிகவும் அழகிய, 25 வயது பி. காம். படித்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தனியார்/அரசு துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். மணமகன் பட்டதாரியாயிருப்பின் விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண்: 4330.

* வடகலை அய்யங்கார் வாதூல கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், வயது 39, படிப்பு எஸ். எஸ். எல். சி. தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும், குடும்பப்பாங்கான பெண் வீட்டார் ஜாதகத்துடனும் விபரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4331.

* பாங்கில் கிளார்க், 30/163/2000/— (சோழிய வெள்ளாள) பிள்ளை பிரிவு மணமகனுக்கு அதே பிரிவில் படித்த நடுத்தரமான குடும்பத்தில் அழகிய பெண் தேவை. கரூரில் பெண் வீட்டாரைத் தெரிந்தவர்கள், விலாசம், ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4332.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், தெலுங்கு பிராமணர் வெலநாடு, ரோகிணி, வயது 27, நல்ல நிறம், 155 செ. மீ. உள்ள மாநில அரசில் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. சம்பளம் ரூ. 1000/— படிப்பு OCE. உள் பிரிவு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். ஜாதகம் இதர விபரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4333.

* சொந்தத் தொழிலில் நல்ல வருமானம் உள்ள, தாரம் இழந்து மூன்று குழந்தைகளுடன் உள்ள 39 வயது பி. எஸ்ஸி. இந்து நாடாருக்குக் குணமும் குடும்பப்பாங்கும், 25 — 35 வயதுடைய இந்து நாடார் மணமகள் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. கணவனை இழந்து குழந்தைகள் இல்லாத பெண்களும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 4334.

* ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள் சதயம், 40 வயது, எஸ். எஸ். எல். சி. வரை படித்து, சொந்தமாகடெலிபோன்கிளீனிங்



கம்பெனி நடத்தும் பையனுக்கு பெண் தேவை. மாத வருமானம் ரூ. 1000/— வேலையில் உள்ள, இல்லாத பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். விலாசம்: சி. வி. சீனிவாசன், 165/13, ஜவஹர் காலனி, 4 வது அவென்யூ, அண்ணா நகர், சென்னை — 40.

* கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், கேட்டை, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்து ஐ. சி. எஃப்பில் கலாசியாகப் பணிபுரியும் 31 வயது வடமபையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. பையனின் மாத வருமானம் ரூ. 1000 க்கு மேல். குடும்ப விவரங்களை ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். விலாசம்: சி. வி. சீனிவாசன், 165/13, ஜவஹர் காலனி, 4 வது அவென்யூ, அண்ணா நகர், சென்னை — 40.

* வன்னியர் குலம், 37 வயது, சுமாரான, 170 செ. மீ. அரசுத் துறையில் (விற்பனை வரி, பெரியார் மாவட்டம்) பணியாற்றும் மணமகனுக்கு அரசுத் துறையில் பணியாற்றும்/படித்த நல்ல தோற்றமுள்ள பெண் தேவை. குழந்தையில்லாத இளம் விதவைகளும் பரிசீலிக்கப்படும். பெட்டி எண்: 4335.

* எஸ். எஸ். எல். சி., பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமாள், தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் 35 வயது பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லக் கூடிய மணமகள் தேவை. மனப்பொருத்தம் சம்மதம். ஜாதகம் தேவையில்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 4336 அல்லது தொலைபேசி எண் 846922.

* ராமனாதபுரம் ஜில்லா, இந்து நாடார் சமூகத்தைச் சேர்ந்த 28 வயது, மூலநட்சத்திரம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள, பி. யூ. சி. படித்து, சொந்தத் தொழில் செய்யும் சிவப்பு, உயரம் நல்ல அழகுள்ள மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சிவப்பு, உயரம், ஓரளவு படிப்புள்ள ராமனாதபுரம் காமராஜர் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த (சென்னையில் வசிப்பவர்கள் ஆனாலும்) பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க. கே. எஸ். மணி ஐயர், ஜோதிடர் 8/59, ஆஸ்பத்திரி தெரு, க. பல்லாவரம், சென்னை — 43.

* வெள்ளாள பிள்ளை இனம், மகம் நட்சத்திரம், 26 வயது, நிரம்பிய பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: கே. எஸ். மணி ஐயர், ஜோதிடர், 8/59, ஆஸ்பத்திரி தெரு, க. பல்லாவரம், சென்னை — 43.

* சேலம் மாவட்டம் பார்க்கவ குல உடையார் (மலையமான்) வகுப்பைச் சேர்ந்த 24 வயதும் சிவந்த நிறமும், அழகும் அவிட்ட நட்சத்திரமுமுள்ள எம். பி. பி. எஸ். முடித்துச் சொந்தமாக டிஸ்பென்சரி வைத்திருக்கும் லேடி டாக்டருக்குத் தகுதியுள்ள ஐ. ஏ. எஸ்./ஐ. பி. எஸ்./டாக்டர்/என்ஜினியர்/வழக்கறிஞர் வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4337.

* வடமாள், நைத்ருவ காசியப கோத்திரம், அனுஷம், பட்டதாரி வயது 28 5' 6'' பேங்க் ஆப் பரோடாவில் நாலு இலக்க சம்பளம் வாங்கும் பையனுக்கு நல்ல குடும்பம், பட்டதாரி, உத்தியோகத்தில் உள்ள (இல்லாத பெண் தேவை. பையனுக்கு 5 வருடமாகக் காது கேட்காததால் காது கருவி அணிந்திருக்கிறான். வரதட்சிணை இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 4338.

* தெலுங்கு பிராமணர் கர்ணகம்மா வகுப்பு, காசியப கோத்திரம், விசாகம் நட்சத்திரம் உள்ள வரும் செங்கல்பட்டு கிழக்கு மாவட்டம் பரங்கிமலை காவல் துறையில் காவலராகப் பணியாற்றுகிறவரும் பி. யூ. சி. படித்தவருமான பையனுக்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4339.

* வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரம் 34, சென்னையில் அரசினர் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையிலிருக்கும் வாலிபனுக்கு, வடமாள், பி. யூ. சி. அல்லது எஸ். எஸ். எல். சி. படித்து, சென்னையில் நல்ல வேலையிலிருக்கும் நல்ல அழகான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 4340.

* வடகலை, ஆத்ரேயம், மூலம், 28/165 செ. மீ., ரூ. 1600/— சம்பளம் பெறும் நாட்டுடைமை வங்கியில் பணியாற்றும் பையனுக்கு மத்திய/மாநில அரசு/வங்கியில் பணியாற்றும் மாற்றம் செய்யக் கூடிய பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 4341.

* பொது நிறுவனத்தில், நான்கு இலக்கம் சம்பளம் பெறும், 36 வயது நிரம்பிய பல்ஜியா நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்தவருக்கு, நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த, நல்ல குணமுடைய, வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 4342.

* முதலியார் வயது 25, 5' 4'' பையனுக்கு முதலியார் வகுப்பில் பெண் தேவை. சொந்தத் தொழில். பிராமண குலத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். தபால் பெட்டி எண்: 960. சென்னை — 600 012. போன்: 34077.

* தெலுங்கு பிராமண அருவல நியோகி, காசியப கோத்திரம், பூராட நட்சத்திரம், 23.3.1949 ல் பிறந்த, 5 அடி உயரம், நல்ல நிறம், எஸ். எஸ். எல். சி., டைப் பாஸ் செய்த பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், ஸ்மார்த்த பிரிவுகள் சம்மதம். தாரமிழந்து குழந்தைகள் இல்லாதவரும் மணமுறிந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4343.

* தென்கலை ஹரித கோத்திரம் (27.9.1951) மகம் 157 செ. மீ., சிவப்பு, அழகான தோற்றம், பிரபல பல கிளைகள் உள்ள லிமிடெட் கார்ப்பரேஷனில் கிளார்க், தற்சமயம் மாத சம்பளம் ரூ. 825/- உள்ள பையனுக்கு நற்குணமும் குடும்பப்பாங்கும், அழகும் அரசுத் துறை நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பையனுக்கு ஏப்ரலில் பிரமோஷனுக்கு வாய்ப்புள்ளது. ஜாதகம் அனுப்பவும். குடும்ப விவரங்களையும் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண்: 4344.

* வேளாள முதலியார், ஜுவல் பாக்ஸ், சொந்தத் தொழிலில் நல்ல தேர்ச்சி. அஸ்வினி நட்சத்திரம், வயது 26, உயரம் 144 செ.மீ., எஸ். எஸ். எல். சி., (லலிதா நாராயணன் — எழுத்தாளர்) 5' 5'' — 32 வயதுக்கு மேற்படாத மணமகன் தேவை. அதிகம் எதிர்பார்க்காதவராக, நற்குணம் உடையவராக இருக்க வேண்டும். நல்ல உத்தியோகத்திலும், சென்னைவாசியாகவும் இருத்தல் நலம். பெட்டி எண்: 4345.

* வடகலை ஐயங்கார், கௌசிக் கோத்திரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், 28 வயதுள்ள 150 செ.மீ. உயரமுள்ள எஸ். எஸ். எல். சி. மற்றும் ஹிந்தி கோர்ஸ் தேர்ச்சி பெற்றுள்ள குடும்பப்பாங்கான தமிழ்ப் பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4346.

* 35 வயது, எம். ஏ. படித்த, திருநெல்வேலி இந்து சைவ வேளாளர் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் வரன் தேவை. தாரமிழந்தோரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4347.

* அஷ்ட சகஸ்ரம், காசியப காத்திரம், கேட்டை, மாதிரம், ஒற்றை நாடி, எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த தஞ்சையைப் பூர்விகமாகக் கொண்ட 38 வயது குடும்பப்

பாங்கான ஸ்மார்த்தப் பெண்ணுக்கு கம்பெனி/அரசாங்கம் நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள 46 — 48 வயதுக்குள் வரன் தேவை. தாரமிழந்தவர்களும் சம்மதம். வரதட்சிணை இல்லை. எளிமையான திருமணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விபரங்களுக்கு பெட்டி எண்: 4348.

* பரணி நட்சத்திரம், நைத்ருவ காசியப கோத்திரத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல அழகுள்ள பி. எஸ்.ஸி. பட்டதாரிப் பெண்ணிற்கு மாதம் ரூ. 3000/— க்குமேல் வருமானம் உள்ள, பட்டதாரிப் பையன் தேவை. பெண் வயது 27. பெட்டி எண்: 4349.

* அழகும் பண்பும் உள்ள 24 வயது ஆயில்யம், நைத்ருவ காசியப கோத்திரப் பெண்ணிற்கு, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள, மாதம் ரூ. 2000/— க்குமேல் வருமானம் வரக் கூடிய, பட்டதாரிப் பையன் தேவை. பெட்டி எண்: 4350.

* எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்து, **PBX Telephone Training**, எடுத்துள்ள, 26 வயது பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. கமாரான நிறமும், களையான முகமும், வீட்டு நிர்வாகத்தில் நல்ல பயிற்சியும் உண்டு. பெற்றோர் பிராமணர் + யாதவர். பரந்த நோக்கமுள்ள பிராமணப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் மாநில (அ) மத்திய அரசு வேலையிலுள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகமில்லை. விவாகம் செய்து கொடுக்கும் முறை நேரில். பெட்டி எண்: 4351.

* சொந்தத் தொழில். மாத வருமானம் ரூ. 5000/— வயது 33. வரனிற்கு இந்து பெண் தேவை. பையனின் பெற்றோர்கள் கலப்பு மணம் புரிந்தவர்கள். 29 வயதிற்குள் அழகும் குடும்பப் பாங்கும் அமையப் பெற்ற பெண்ணின் பெற்றோர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி. எண்: 4352.

* பலிஜ நாயுடு குலத்தைச் சேர்ந்த நல்ல தோற்றமுள்ள பெண் தேவை. பையன் 27/164, ரூ. 2000/— டி. எம். ஈ., பி.எச். இ. எல்., திருச்சி. பெட்டி எண்: 4353.

* மாப்பிள்ளை சோழிய வெள்ளாளர், சைவம், சிவமதம், வயது 35, சொந்தத் தொழில், நிரந்தர, நல்ல வருமானம், சொத்துக்களும் உண்டு. பெண் எஸ்.எஸ். எல். ஸி., பி. யூ. ஸி. வரை படித்திருக்கலாம்.

வயது 25 முதல் 30 வயதிற்குள் குணமுள்ள சிவப்பு நிற அழகுடையவராக ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4354.

* கௌசிகம், வடமாள், எம்.ஏ., 29/170, பூரம், கமாரான தோற்றம். சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்டில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு நல்ல படிப்பும், உத்தியோகமும் உள்ள அய்யர் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4355.

* செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி, வேலையில்லாத பெண்ணிற்கு வயது 23/உயரம் 4' 11"/மாநிறம், படித்த வேலையுள்ள அல்லது சொந்தத் தொழில் புரியும் தகுதியுள்ளவர் களிடமிருந்து ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. பெட்டி எண்: 4356.

* அசைவ வேளாளர் பிள்ளை வயது 22, எஸ். எஸ். எல். ஸி., தேறிய, மாநிறம், வீட்டிலேயே உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தரமான வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4357.

* அசைவ வேளாளர் பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த வயது 32, கல்வித் தகுதி எம். ஏ. எம். எட்., புலவர் பட்டமும் பெற்று தனியார் பள்ளியில் தமிழாசிரியராயுள்ளார். சம்பளம் ரூ. 1500/—. இதே இனத்தில் இளங்கலையோ, அல்லது முதுகலைப் பட்டம் பெற்று நிரந்தரமான வேலையிலுள்ள மணப்பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4358.

* சாண்டில்ய கோத்திரம், தெலுங்கு பிராமணர் வெலநாடு பிரிவைச் சார்ந்த மகம் நட்சத்திரம், வயது 32, மத்திய அரசில் நிரந்தர வேலையில் இருக்கும் பெண்ணிற்கு பட்டதாரி மத்திய/மாநில அரசில்/தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் (36 வயதுக்குள்) மணமகனும் சாண்டில்ய கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், வயது 30, மாநில அரசில் நிரந்தர வேலையில் இருக்கும் பையனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். விரைவான திருமணம். பெட்டி எண்: 4359.

* சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணிபுரியும் ரூ. 700/— எஸ். எஸ். எல். ஸி. 5' 4" அழகான ஆற்காடு முதலியார் குடும்ப பெண் வயது 25 க்குச் சென்னையில் மத்திய, மாநில தனியார் நிறுவனம், வியாபாரம், வசதியான தனித் தொழில், வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4360.

* வீரசைவப் பிள்ளை — அசைவம், வயது 31, பி. காம்., மத்திய அரசு வேலை — சென்னை டெலிபோன்சில் மாதச் சம்பளம் ரூ. 1800/— வேலை இடமாற்றம் இல்லை. மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப் பெண் வயது 27 க்குள், மத்திய — மாநில அரசு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவும் பின்னணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4361.

* இந்து சோழிய வேளாளர், வயது 31, உயரம் 166 செ.மீ. மாத வருமானம் ரூ. 1700/—, பி.ஈ. படித்த, திருச்சியில் சிவில் கட்டுமான கம்பெனியில், வேலை பார்க்கும் இஞ்சினியர் மணமகனுக்கு, அதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. எழுதவும். பெட்டி எண்: 4362.

* சைவ செட்டியார், வயது 33, படிப்பு, D. A. E., மத்திய அரசாங்க வேலை சம்பளம் ரூ. 1800/— மாநிறம் 5' 5" அதே ஜாதியில் மத்திய மாநில அரசுத் துறை (அ) வங்கியில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. சைவ சமூகத்தைச் சார்ந்த வேலையில் உள்ள இதர உட்பிரிவினரும் சம்மதம். விபரங்களுடன் எழுதுக. எஸ். அனந்த கிருஷ்ணன், 5, போடி பங்களா சந்து, மேலமாசி வீதி, மதுரை — 1.

* சென்னையில் தமிழக அரசு அலுவலகத்தில் கணக்கராகப் பணிபுரியும் 37 வயது பெண் பிரஹசரணம், பூரட்டாதி, ஆத்ரேய நட்சத்திரம், வரதட்சணை, இல்லாத எளிய உடனடி திருமணம். 42 வயதுக்குள் உள்ள பிராமணர்கள் மட்டும் சென்னையில் அரசாங்க, நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் திருமணமாகாதவர்கள், குழந்தைகள், மனைவி இல்லாதவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4363.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/— தொகையை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு பாங்கில் மாற்றக் கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்..... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

“ஸ்ருதி மாதா லயப் பிதா”.

சங்கீதத்திற்கு தாயும் தந்தையும் ஸ்ருதியும் லயமும்தான்.

உங்கள் வாழ்க்கை லயத்துடன் பொருந்தி இனிய இசைகூட்ட பொருள் ஆதார ஸ்ருதி மிக அவசியம்.

சங்கீதத்திற்கு ராகம், ஸ்வரம், சாகித்தியம் போல் வாழ்க்கைக்கு வருவாய், செலவு மிக முக்கியம்.

ஸ்ரீராமின் சாகித்தியம் சேமிப்பு, சேமிப்பு, சேமிப்புதான். கட்டுக்கோப்பான ஸ்வரம் போல் நல்ல பல திட்டங்களை உங்களுக்கு அளிக்கிறது.

உங்கள் அரிய சேமிப்புகள் பல இனிய ராகங்களில், மேலும் மேலும் வளர, ஸ்ரீராம் குருப் கம்பெனிகள் உங்களுக்கு உதவுகிறது.



உங்கள் வாழ்வில் வளமைக்கு ஸ்ருதியும் லயமும் போல் வழிகாட்டும் ஸ்ரீராம் குருப் கம்பெனிகள்:

- ஸ்ரீராம் இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்
- ஸ்ரீராம் டிரான்ஸ்போர்ட் பைனான்ஸ் கம்பெனி லிட்.
- ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் பி. லிட்.
- ஸ்ரீராம் டிரேடிங் & டிரான்ஸ்போர்ட் பி. லிட்.
- ஸ்ரீராம் ஹையர் பர்ச்சேஸ் பைனான்ஸ் பி. லிட்.
- ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட் (அறநகரி)
- ஸ்ரீராம் காபிடல் டிரஸ்ட் பி. லிட்.
- ஸ்ரீராம் கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் கம்பெனி பி. லிட்.
- ஸ்ரீராம் இண்டஸ்ட்ரியல் ஹோல்டிங்ஸ் லிட்.
- ஸ்ரீராம் காபி & டீ பிளான்டேஷன்ஸ் பி. லிட்.
- ஸ்ரீராம் இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் லிட்.
- மெடிஸ்பான் லிட்.

தலைமை நிர்வாக அலுவலகம்:

ஸ்ரீராம் ஹவுஸ்

10, கஸ்தூரி எஸ்டேட்,
சென்னை 600 086.

போன்: 454805
டெலக்ஸ்: 41-8676 SHRI IN

• தமிழ் அய்யர் வகுப்பைச் சேர்ந்த, அழகான, கம்ப்யூட்டர் ஸயன்ஸ் படித்த, கணவனை இழந்த, இரண்டு குழந்தைகளோடு, ஆஸ்திரேலியாவில் இருக்கும் 30 வயது பெண்ணிற்கு, 35-36 வயதில், படித்த, பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட, கல்யாணமாகாத அல்லது விவாகரத்தான அல்லது தாரமிழந்த பையன் தேவை. பெட்டி எண்: 4364.

• தேவாங்க செட்டியார், லத்திகாரர் வமிசத்தைச் சேர்ந்த எம்.எஸ்.ஸி. பி. எட்., படித்து ஆசிரியையாக பணிபுரியும் 26 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த டிகிரி படித்த அரசு/தனியார் துறையில் நிரந்தர உத்தியோகத்திலுள்ள 30 வயதுக்குட்பட்டவரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4365.

• அழகும் குணமும் உள்ள 28 வயது மருத்துவர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பி. எஸ்.ஸி. (ஸி. ஏ.) படித்த தனியார் நிறுவனத்தில் அக்கௌண்டண்டாகப் பணி புரியும், மாதம் ரூ. 1800/— ஊதியம் பெறும் மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகும் குணமும் உள்ள அரசாங்க வேலை பார்க்கும் (பேங்கில் வேலை பார்ப்பது விரும்பத் தக்கது) பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 4366.

• கார்காத்த சைவ வேளாளர் குல (பெண்) டாக்டர் எம். பி. பி. எஸ்., டி. ஸி. எச். பட்டம் பெற்று வேலையில் இருக்கும் அழகான பூச நட்சத்திரம் உடைய மணமகளுக்கு டாக்டர் எஞ்சினியர், ஸி. ஏ. படித்து வேலையில் இருக்கும் கார்காத்த சைவ வேளாளர் குல மணமகன் தேவை. வயது 30 க்கு இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 4367.

• அசோக் லேலண்டில் பணி புரியும் ரூ. 2000/— பெறும் (26 வயது, உயரம் 172 செ. மீ.) கவரா நாயுடு மணமகனுக்கு 23, வயதுக்குள் நல்ல, வசதி படைத்த, அழகுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணாக இருந்தாலும் நல்லது. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 4368.

• பெங்களூரில் தேசியமயமாக்கப்படாத வங்கியில் அட்டெண்டராகப் பணிபுரியும் மாதம் ரூ. 1250/— வருவாயுள்ள 27 வயதுடைய ராஜகுல அகமுடையார் மணமகனுக்கு அதே குலத்தில் மணமகள் தேவை. படிப்பு, ஜாதகம், குடும்ப விவரம் தெரியப்படுத்தவும். வரதட்சணை வேண்டாம். சிக்கனத் திருமணம். பெட்டி எண்: 4369.

• தென்னாற்காடு மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த லட்சாதிபதி வாலிபருக்கு பெண் வேண்டும். டைவர்ஸ் முடிந்துவிட்டது. வயது 34, மாதம் வருமானம் 1800 ரூபாய். இந்து மதம் வாலிபருக்கு நல்ல அழகும் படிப்பும் சாமி பக்தியும் வேலையில் உள்ள பெண் வேண்டும். நர்ஸ், டீச்சர் வேலை செய்யும் பெண்களும் சம்மதம். பெண் இந்து மதமாக இருக்க வேண்டும். டைவோர்ஸ் & விதவையாக இருந்தாலும் சம்மதம். இந்து மதம் எந்த சாதியாக இருந்தாலும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4370.

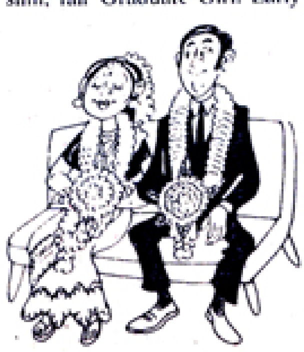
• Wanted Hindu Viswakarma Tamil Bride for 25 years TVS Group employed Boy drawing 4 digit salary, also wanted same community Bridegroom for 29 years employed widow, no children no encumberance. Box No. 4371.

• Alliance invited from Bank employed Graduate youths below 31 years for Hindu Scheduled Caste, Telugu, convent educated, Graduate, fair, Bank employed Girl 25/165/1600 daughter of Railway Officer. Caste no bar. Reply to Box No. 4372.

• Alliance invited from well educated/settled non-Bharadwaja Iyengar/Iyer Bachelors/Divorcees/widowers upto age 36 without encumbrance for double Graduate goodlooking Bombay based Iyengar Girl divorced within 2 months. Box No. 4373.

• Alliance mutual/separate for Gavara Naidu Boy (B. Com.)/29/172/1300. Central Govt. Madurai, Star Utthradam. From Bank/Govt/Teacher/Unemployed Girls below 29, 165 to 172, fair, beautiful also for his sister unemployed/X Std/25/160. Wheatish complexioned goodlooking, domestically well trained. Star Asubathy. From employed/Business Boys below 32. Sub-sect no bar. Box No. 4374.

• Saivavellala Pillai Post Graduate Engineer 27/171/2000 working in public sector seeks tall, slim, fair Graduate Girl. Early marriage. Reply with Horoscope to Box No. 4375.



• Brahacharanam employed Bride for Kaundinya Groom 30/170/1300., reputed Firm. Sub-sect no bar. Apply to Box No. 4376.

• Alliance for Iyer Koundanyam Brahacharanam Uthiram Boy 33 Nationalised Bank Officer. Reply Horoscope with details to Box No. 4377.

• Alliance for Iyer Koundanyam Brahacharanam Pooram Boy 38 State Govt. Reply Horoscope with details to Box No. 4378.

• Proposals from broadminded Brahacharanam Non-Srivatsa well employed Keralite Grooms upto 36 for unemployed S.S.L.C. domestically well trained Bride. Sub-sect no bar. Full details and Horoscope to Box No. 4379.

• Separate/Mutual alliance for Brahmin Boy Graduate/Bank/34/2500/Srivastha/Thiruvathirai. Employed Girl preferable. Also suitable Groom for Graduate/29/Mirugaseesham / domestically well trained. Box No. 4380.

• Alliance for Mudaliar Graduate Girl employed Government Service. 31 years/170 cms. Educated Bank employee established in or transferable to Madhya Pradesh preferred. Box No. 4381.

• Brahmin or caste hindu vegetarian, educated, goodlooking kind and affectionate match below 35 for hindu (Kongu Vellala) Engineer, middle aged lonesome self-employed bachelor nonsmoking, nonalcoholee, Madras based, four figure income. Box No. 4382.

• Alliance invited for city employed Graduate Girl, aged 31 years, Ashtasastram, Athreya Gothram, Magam star. Sub-sect no bar. Box No. 4383.

• Suitable match for 26 yrs Hindu Thuluvavellala Mudaliar Boy, fair 172 cm, employed and owning property. Write with Horoscope to Box No. 4384.

• Wanted non Bharadwaja Iyengar Girl employed in Central Government Bank/State Government for Boy vadagali age 27, 175 cm, drawing Salary Rs. 1600/- S.S.L.C. Central Government employed at Avadi Madras. Reply with Horoscope and family detail. Also Bridegroom for his Sister aged 38 P.U.C. fair. Reply to Box No. 4385.

• Proposal invited from Madras

based Boys Doctor/Engineer/ C.A. 26-27 years for motherless Girl. M. Com. Final age 21 years. Ht. 160 cm. Chitrai Star Vadama. Bharatwaja Gothram. Send horoscopes to Box No. 4386.

* Parents invite alliance for Iyer Boy. Kousik Poorattadhi, P.U.C. D. Pharm. 29/169 Salem based Central Government employed. Salary 1100/- suitably employed Iyer Girls. Higher/Lower education and subsects no bar. Box No. 4387.

* Wanted affectionate, charming, non-Kowsika Vadama Smartha Brahmin Bride for a Groom aged 30 yrs. Reply with Horoscope and details to Box No. 4388.

* Alliance invited from non-Sankirti Gothram Iyer Graduate Boys. Employed in Bank/Govt/ Reputed Companies for Girl 27 Moolam III Padam. Very fair. Domestically trained, employed in a reputed Transport Coy. Reply with Horoscope to Box No. 4389.

* Suitable alliance invited from decently employed for a Wheat complexioned, good looking Girl aged 22½/154 PUC and Typing. Star Moolam Last Padam Suddah Jathakam employed in Private Company. Kousika Bracharnam. Father Businessman. Middle class family. Box No. 4390.

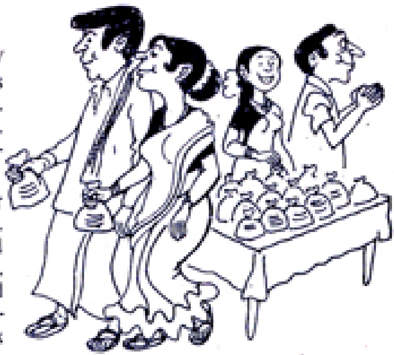
* Brahmin customs following (Brahmin-Pillai) Parents require Graduate, well settled Brahmin/ similar families (29-32), for daughter 26 yrs. Graduate, goodlooking, Central Govt employed, also domestically well trained. Reply Sri K. Radhakrishnan, AK 87, Annanagar, Madras-600 040.

* Alliance invited from employed Brahmin Girls Bombay based/transferable to Bombay for handsome Boy, Brahacharanam, Harithagothram, Chadayam, 29, 5.8" PUC., Stenographer. Good habits. Drawing Rs. 1700/- plus perks. Subsect no bar. Send Horoscope/details to Box No. 4391.

* Alliance invited from Madras employed Saiva Vellal Pillai Engineers Doctors & M.B.A.'s for an affluent Post-Graduate Girl, 24 years. Reply with Horoscope and details to Box No. 4392.

* Alliance invited from a College Lecturer for Arts College Professor at Erode, aged 40, No caste, widow, divorcees no bar. Box No. 4393.

* Seeking, God loving, domesti-



cally trained educated employed or well settled unemployed Bride below 22 for a Graduate Vadamal Vadula Sathayam Sudda Jathakam 24/168 cms. Motherless working reputed Private Company at Madras. Staying alone in own house. Salary Rs. 600/-. Sub-sects acceptable. Box No. 4394.

* Wanted Iyer Bride goodlookingemployed, Government Central or State of Banks transferable and domestically well trained for a Brahmin Boy of 32 years (Vadamal, Kaushika Gothram, Star Barani) in a Private service in Bombay drawing Rs. 1600/-. Reply with Horoscope and family details. No dowry please. Box No. 4395.

* Alliance invited for fair, good looking, MSC, Smartha Desistha Marathi speaking Athreya, 25 employed in Nationalised Bank from well qualified and employed Grooms. Reply with Horoscope and other details to Box No. 4396.

* Non Naithrupakasyapa Vadakalai/Thenkalai Girl for Vadakalai Boy 32, Poosam Drawing Rs. 1700/- in Delhi. Apply with Horoscope to Srinivasa Raghavan, DTEA School, Lakshmibai Nagar, New Delhi-110 023.

* Alliance from well placed State/Central/Professional Boys for Vellala Maruthuvar, Advocate High Court Madras, domestically well trained, 30, Medium complexioned, 5' height Thiruvathirai sweet tempered, early decent marriage. No dowry, caste no bar. Box No. 4397.

* Suitable match below 30 for Kaundinya Gotra Girl B.A. (Eng. Hons) B.Ed., convent educated, 22 yrs 5' medium complexion, pleasant looking. Father Keralite Mother Iyer. No dowry, decent marriage. Professionals from Bank/Defence/Eng. preferred. Box No. 4398.

* Suitable Bridegroom for a Professor 33, employed near Karaikudi (Brahacharanam, Kasyapa Gothram, Visakam) 5' 5" tall, fair and charming. Early simple marriage. No dowry. Horoscope, details to Box No. 4399.

* Alliance invited from Vadagalai/Thengalai Graduate Girl working in Govt. concern or Bank in Madras for Naithuvakasyapa Boy, 30, working in Private Limited Company at Madras drawing Rs. 1200/- p.m. Box No. 4400.

* Mutual/separate alliance for Tenkalai Ayyangar, Koundinya Girl 35 SSLC domestically trained smart and charming Bharani also for Brother 41 employed Railways drawing over 2000 Uttirattadi. Box No. 4401.

* Wanted Bridegroom divorcee, widower, handicapped within 32 years for a Girl 27, Iyengar, unemployed, divorcee, Bharathwaja Gothram, same set. No dowry, simple marriage. Reply with all details to Box No. 4402.

* Wanted Suitable alliance for Vellala Pillai Bride age 21 B.Sc., Graduate. Box No. 4403.

* Alliance invited preferably from poor parents of Graduate Desistha Brahmin Girls for Koundinya Non Graduate 30/165/800 Government undertaking. Slightly left leg affected; able to walk, run. Box No. 4404.

* Alliance invited from beautiful home loving unemployed Bride for young handsome very fair, Bank employed Graduate 2300/ 32/160 Ashtasahasram Kashyappa, Thiruvonam, widower with one child. Sub-sect acceptable. Box No. 4405.

* Alliance invited from well settled Graduate/Post Graduate professionally qualified Groom below 30 for Telugu Brahmin 22/160 fair beautiful Bharatwaja Graduate Girl. Sub-sects no bar. Reply with Horoscope and Bio-Data to Box No. 4406.

* Wanted decently employed Iyengar Bridegroom for domestically well trained Girl. Srivatsa, Star Kotai, age 28 years, Height 165 cms, S.S.L.C., Sub-sect no bar. Early decent marriage. Box No. 4407.

* Alliance invited from Vadama Graduate employed Brahmin Grooms below 46, with horoscopes for fair Brahmin Vadama Vathoola Bride 42, Ht. 150 cm. Officer in nationalised bank drawing salary Rs. 3500. Box No. 4408.

* Alliance invited for Koundinya Brahacharanam, star Anusham, handsome, Post-Graduate Computer Engineer, 28 years, working in Baharian. Bride should be slim, fair, smart and sociable with Post-Graduate Graduate, Doctor, or Engineer qualification. Fluency in English preferable. Sub-sect no bar. Box No. 4409.

* Wanted educated non-working/working Bride from Sourashtra community of well settled family for an Engineer (29 years) of the same community employed in a reputed company drawing salary Rs. 2000/- p.m. Apply with Horoscope to Box No. 4410.

* Alliance sought from parents of qualified well placed Boys 31 for Bharadwaja Tamil Graduate Iyer 27, 5' 2" fair complexion medium built Vadama Star Pooradam. Only daughter. Reply with Horoscope to Box No. 4411.

* B.Sc/30/165 Kerala Iyer, employed in State Govt. undertaking Assistant Rs. 1000/-. settled in Madras, having own house, Ashtasahasram, Kashyapa Gothram, Pooram (Just only one Dosham, Mars in the 8th place), only son, seeks alliance from parents of domestically trained good-looking, employed/unemployed Girls upto 27 years. Correspond with Horoscope and family details to Box No. 4412.

* Horoscope invited from well employed, educated Iyer Grooms for a 25 yrs. Palghat Vadama employed Post-Graduate Girl. Gothram Sangrithi and Star Pooradam. Box No. 4413.

* Horoscopes invited from Iyer Girls for a 36 yrs. Palghat Vadama. Chartered Accountant Groom. Gothram Athreya and Star Hastham. Box No. 4414.

* Tamil Muslim, working Govt. Job at Saudi Arabia, age 32 (B.Sc., First year discontinued). Having rich movable and immovable properties in Madras State, seperated from first wife, want to marry M.B.B.S., Bride. No horoscope, no dowry. Write with details to Box No. 4415.

* Alliance for non-metric, slim, fair, domestically trained Iyer Ashtasahastram Girl, Visakam star, age 28. Badanarayana Gothram. Parents no more. Sub-sects acceptable. Please correspond to Box No. 4416.

* Alliance for Vadakalai Athreya, Pooradam, B.Sc., B.Ed., BASIC, Girl 26/5' 2", very fair, healthy with active habits. Possible emigration to Australia for professionally/technically qualified Bridegrooms. Contact Box No. 4417.

* Wanted suitable alliance for Srivatsa Iyer Girl Avittam 34/158 Graduate very fair goodlooking well employed willing to resign decent family. Box No. 4418.

* இசையில் ஆர்வமும் இத்துறையில் ஈடுபட்டுள்ள திருச்சி பி.எச்.ஈ.எல். நிறுவனத்தில் அட்டெண்டராகப் பணிபுரியும் (மாத வருமானம் ரூ 1200/—) சென்னை இந்து ஆதிதிராவிடர வகுப்பைச் சார்ந்த 30 வயதுடைய இளைஞருக்கு அன்பு, அடக்கம், அழகு இவை யாவும் பொருந்திய (மத்திய/மாநில அரசு) வேலைக்குச் செல்லக் கூடிய ஓரளவு படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த 25 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. ஜாதகம் இருந்தால் அனுப்பலாம். சென்னையிலிருந்து விண்ணப்பிற்கும் மணமகள் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவராகவும் இருக்கலாம். ஏழையாக இருந்தாலும் நல்ல குணமுள்ளவராக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 4 4 19.

* துளுவ வேளாளர் இனம் 31 வயது 5½ அடி உயரம் நல்ல சிவப்பான அழகான தோற்றம் அதைவிட மேலான குணமும் கொள்கை பிடிப்பும் கொண்ட எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்து விவசாயம் சிறிய அளவிலான பால் பண்ணை நடத்தும் மணமகனுக்கு நல்ல அழகும் கணவனின் எண்ணப்படி நடக்கக் கூடிய குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 4 4 20.

* சௌராஷ்டிரா குலம் ஜென்மரிஷி கோத்திரம் அவிட்டம் 1ம் பாதம் வெள்ளிக்கிழமை 26 வயதுள்ள பி.எஸ்ஸி எம்.எட். ரூ 1000/— மாதம் சம்பளம் பெறும் பெண்ணுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. (பெண்ணின் தந்தை குடும்பத்துடன் இல்லை). பெட்டி எண்:4 4 21

* முக்குலத்தோரில் பிரமலைக் கள்ளரில் (சொரிக்கான்பட்டி விருமண் கோவில்) பிரிவைச் சேர்ந்த கனடாவில் விவசாய இன்ஜினியரிங்கில் எம்.எஸ்ஸி பி.எச்.டி முடித்து டிசம்பரில் திரும்பிய மூத்த மகனுக்கு (32 வயது 170 செ.மீ. உயரம் 75 கிலோ) முக்குலத்தோரில் அழகான சிவந்த குணமான பண்பான குடும்பப்பாங்கான உயரமான இன்ஜினியரிங்/டாக்டர்/முதுநிலைபட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க. இந்திய விமானப் படையில் (சிக்னல்ஸ்) பணிபுரியும் இளையமகனுக்கும் (29½ வயது 165 செ.மீ. சம்பளம் ரூ 1300/— + அலவன்ஸ் ரூ 600/—) பிரமலைக் கள்ளரில் அழகான படித்த/படிக்காத குடும்பப்பாங்கான அன்பான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க. விரைவில் திருமணம் நடக்கும். பெட்டி எண்: 4 4 22.

* யாதவர் குலம் 1.பி.ஏ.டி.டி.சி. 32/155/திருவோணம்/டைப்ரைட்டிங் இன்ஸ்டிடியூட் உரிமையாளர் 2. பி. காம்/22/150/விசாகம்/நர்சரி பள்ளி ஆசிரியை இரு மணமகன்கள் தேவை. பி. காம்/29/154/மூலம்/ஊழியருக்கு மணமகள் தேவை. சுத்த ஜாதகங்கள். சைவத்திற்கு முன்னுரிமை உண்டு. பெட்டி எண்: 4 4 23.

* கல்யாணமாகியும் கணவனுடன் ஒரு நாள் கூட வாழாத, விவாகரத்து பெற்ற, 28 வயது, அவிட்டம், ஸ்மார்த்த பெண்ணிற்கு தக்க வரன் தேவை. விவாகரத்து பெற்றவரும், இரண்டாம் தாரமும், வசதியற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 4 24.

* சென்னை துளுவ வேளாளர் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. 28 வயது 5' 2'' குடும்ப நிர்வாகத்தில் மிகவும் தேர்ச்சியுள்ள அழகான பெண்ணுக்கு, மத்திய, மாநில, அரசு பிரபல தொழில் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும், முதலியார்/பிள்ளை இனத்தில் தக்க வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4 4 25.

* பி.ஏ. படித்து தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 32 வயதுள்ள படையாச்சி வகுப்பு வாலிபருக்கு வேலையில் உள்ள/வேலையில்லாத பெண் தேவை. சம்பளம் ரூ 900/—. தஞ்சை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவர். மற்ற உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4 4 26.

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at **the Bharathan Press**, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032. Assistant Editor: Manjula Ramesh

Editorial Office: 28, Fifth Street, Lake Area, Nungambakkam, Madras-600 034 (Phone: 473389)

Administrative Office: Race Course Road, Guindy, Madras-600032 (Phones: 431543, 434157 Press: 434190)


தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்க
டாம்ப்கால்
கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்
Tampcol
HERBAL HAIR TON
NETT : 100 ML
NADU MEDICINAL PLANT
MEDICINE CORPORAT
GOVT. OF TAMIL NADU UNDER
ARUMBAKKAM, MADRAS
(இது ஒரு தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனத்தின் தயாரிப்பு)
DIPR/20305/1397/86-20/NAS

Registered No. TNMS (S) 231.

Registered as a Newspaper in Sri Lanka

